السعادة الزوجية

طـرق لانعاش الحب..!

■■





طرق لانعاش الحب..!

محمد خالد

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشــــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15896
الترقيم الدولى: 978-977-5832-84-9

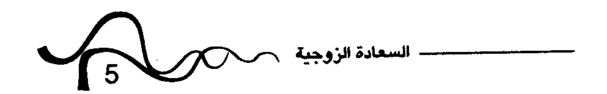


تعريف:

التعبير عن الجنس هو جزء طبيعى فى دورة حياة الإنسان، لكن إذا كان هناك ما يحفز الشخص على ممارسته بشكل مفرط يكون أقرب إلى الشراهة والشهوة العارمة الأمر الذى يؤثر على الصحة العامة وعلى العلاقات بكافة أشكالها.

بل ويمتد هذا التأثير إلى مجال العمل أو يغطى على أية تفاصيل أخرى فى حياة الإنسان فحينها يوصف بالسلوك الجنسى المضطرب الذى يصبح الشغل الشاغل للإنسان.

لحرمان الجنسى عند النساء يسبب اضطرابات صحية وعاطفية ونفسية. والممارسة الجنسية شرط أن



تكون علاقة زوجية حلال لها العديد من الفوائد الصحية النفسية حسب ما أكدته آخر الأبحاث الجنسية الأمريكية العالمية - ويقول مدير المعهد الصحى الجنسى بجامعة هارفارد أن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من الفوائد الصحية منها:

١ - علاج الأرق ليلا فالجماع أحسن قرص منوم.

٢ - تهدأ القلق وتشفى الإحباط.

٣ - النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئاب النفسى وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة.

٤ - الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها.

وفى هذا الكتاب ستعرف كل ماتريد معرفته عن أهمية الجنس وكيفية ممارسة هذا الفن بطريقة صحيحة على فراش الزوجية حتى يعود الدفء إلى بيوتنا.

■■■

الطريق

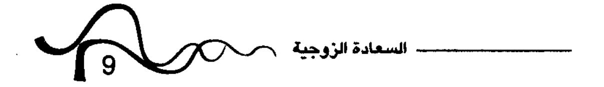
إلى السعادة..!





لا شيء فى الحياة أهم من الصحة الجيدة والزواج السعيد. يؤكد الباحثون أن العلاقات الزوجية الإيجابية ترفع نسبة المناعة فى الجسم وتقلل من خطورة التعرض لأزمة قلبية، وذلك عن طريق بقاء هرمون الضغط العصبى فى مستوى منخفض.

وقد يتم الزواج بين طرفين بناءاً عل علاقة حب عاطفية فى بادىء الأمر، وسوءا أكانت هناك عاطفة جارفة تسبق هذا النمط الاجتماعى المتعارف عليه.. فكيف إذن تحافظ أنت وشريكتك على حياة ما بعد الزواج؟ وكيف تضمن استمرار الرومانسية وتكون بمنأى عن "الملل الزوجى" وروتين الحياة الزوجية المليئة بالمسئوليات وأعباء تربية الأبناء.



وتتطلب العلاقة الناجحة بين الشريكين قدر من المهارات الخاصة، وتحتاج دائماً هذه المهارات إلى التجديد والإبداع حتى تتفاعل مع المواقف والظروف المحيطة.

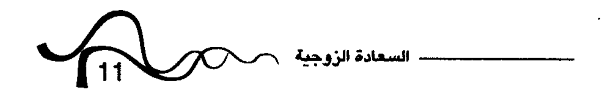
العلاقة العاطفية قبل الزواج

العلاقة هى كيان وارتباط قائم بين طرفين ومن الممكن أن تكون بين أكثر من طرف، وقوام استمرارها استجابة الطرفين الأساسيين فيها لإنجاحها مهما كان هناك عناصر أخرى تتدخل فيها.

هل سألت نفسك ولو لمرة واحدة ماذا ينبغى أن تكون عليه العلاقة الحقيقية الناجحة، لابد وأن تفهم ما تريده وترغبه من الطرف الآخر وما الذى تكون مستعداً لتقديمه. ويمكنك الحكم منذ البداية إذا كانت هذه العلاقة ستنجح أم لا وكذلك الطرف الآخر بوسعه ذلك وتتلخص فى التالى: هل أنتما تفكران بنظرة مستقبلية لعلاقتكما أم نظرة وقتية واجعل

شعاركما سوياً "الماء والشمس" اللازمان لاستمرار الحياة فالماء والشمس يمثلان تعادل للحياة من الشد والجذب الشد المتمثل فى حرارة الشمس والجذب فى برودة الماء التى تطفىء لهيب الحرارة.

إذا وقعت فى الفخ وأقدمت على علاقة سوية أولاً وقبل أى شيء لابد وأن تعرف ما الذى جعلكما ترتبطان سوياً، وبمعنى آخر ما الذى جذبكما لبعض من الناحية العاطفية والجسمانية؟ ما الذى تعجب - تعجبى به فى شخصيتها - شخصيته لأنه بعد مرور فترة زمنية لا مفر من وجود خمول فى العلاقة العاطفية وهذا لا يعنى زوال الحب، وإنما إذا صادف ظهور بعض المشاكل فى فترة الخمول هذه وكانت العلاقة قائمة على معرفة نقاط الاقتناع المدروس منذ البداية فسيكون الحل سهل وإيجابى وتتمثل مفاتيحه فى قليل من المجهود والوقت لأن الرغبة والإرادة متوفرتان للقضاء على أى عاصفة.



كل طرف من أطراف هذه العلاقة هو فى الأصل كان طرفاً مستقلاً قبل الارتباط له أفكاره ومعتقداته الخاصة عن الأشياء التى يتعامل معها وتحيط به، لذا لا تتوقع من الطرف الآخر أن يفكر بنفس طريقتك، لكن فى نفس الوقت لابد وأن يكون هناك اتفاق فى الاستنتاجات إذا أردت تجنب الجدل المتكرر. ويحكم بعض الأشخاص على نجاح العلاقة من خلال كم مرات المقابلة فيكون المعيار لدى البعض من خلال الرؤية اليومية والبعض الآخر هو وجود فترات من الابتعاد وهذا هو أحد العوامل التى قد يغفل عنها الكثير أو يتجاهلها لكنه مهم للغاية وينبغى مراعاته... وهذا يتوقف على المدى الذى يمكن أن تنتظره فى فترة الابتعاد!!

الصبر هو مفتاح يفتح جميع الأبواب المغلقة للعلاقة، ففى بعض الأحيان قد لا يستجيب الطرف الآخر بطريقة مرضية لك لكن هذا لا يعنى أيضاً أن تأخذ الأمر بجدية أو بشكل شخصى عليك بالتمهل

وعدم التسرع، خذ نفس عميق ثم فكر فى الأسباب لماذا يتصرف الطرف الآخر بهذا الشكل لا تصدر الحكم أو رد الفعل فى وقته لأنه سيكون بمثابة الهجوم. لكن اتركه واعطه الفرصة للتراجع عن تصرفه مع اشعاره بأنك تلتمس العذر له وأنك مستعد لسماعه فى أى وقت يلجأ إليك، لا يهم نوع الموقف الذى تعرضت له... أما إذا كنت غير مستعداً لسماعه فمن الأفضل إنهاء العلاقة على الفور.

الصراحة وتحتل قائمة العلاقة الناجحة، فالصراحة هى دعامة الشعور بالأمان والراحة تجاه الطرف الآخر. وهى أبسط مقومات الإنسانية التى يمكن أن يتحلى بها الشخص وأعمقها فى نفس الوقت وأن تكون إنساناً ليس معناه أن تكون كاملاً أى أن هناك مساحة للأخطاء فى حياتك لكن المهم أن تكون هذه الأخطاء ليست عن عمد أو بشكل متكرر لنفس الخطأ ولأن العلاقة ستتحول لخط آخر من عدم الاحترام والاهتمام للطرف الآخر. لكن إذا أدركت أنت

والطرف الآخر الأخطاء والشعور بالتأنيب والندم، فأنت تعمل على إسعاد شريكك أو شريكتك.

القبول هو أول مقومات النجاح وإن كنا نذكرها مؤخراً، فلا يوجد شخص يرغب أن يرتبط بآخر إذا شعر بأنه مرفوض من الطرف الآخر لوجود صفات فيه قد لا تتفق مع شخصيته لإحساسه بذلك، وهذه نقطة قوية توضح جمال الفردية بأن لكل واحد منا قراراته، هواياته، أهدافه.. الخ. عندما يحبك شخص بصدق سيتقبل كل شيء فيك محاسنك ومساوئك ليس جانب واحداً فقط سيتقبلك بشكلك، بعواطفك، بأحلامك، بهواياتك... بكل شيء فيك.

الحنان والاهتمام، غير مطالب منك/منكِ أن توقف حياتك بأكملها من أجل الطرف الآخر لكن لا مانع أن تكون/تكونى إنسانة رقيقة مكرث/مكرثة حياتك للطرف الآخر عند الاحتياج لك/لكِ وأن تكون متواجد إن لم يكن هناك احتياجاً ملحاً لإظهار

الرعاية والحب فى المقام الأول لأن ذلك سيعطيك قدراً كبيراً من السعادة والاحترام لنفسك قبل الطرف الآخر.

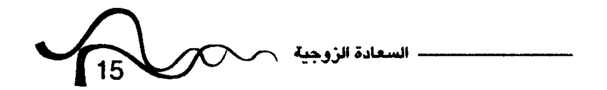
تذكرا دائماً أن العلاقة الناجحة هل أنت وشريكك/شريكتك مستقلان كشخصين مختلفين لكن مندمجين كروح ومشاعر واحدة.

كيف تخلق السعادة فى زواجك؟

الزواج فى حد ذاته لا يجلب السعادة أو يحققها للإنسان (أى أنه لا يخلق الشئ من العدم)، فإحدى الخرافات المعروفة والشائعة عن هذا النوع من الرباط بيم الرجل والمرأة بأنه يجعل الفرد سعيداً.. والأصح فى ذلك أن الزواج بمفرده لن يحقق ما يرمو إليه الإنسان من مفهوم السعادة أو الإحساس بها.

لكن يا تُرى ما هو مفهوم السعادة؟

السعادة إحساس ينبع من داخل الإنسان، فالسعادة سواء على المستوى الفردى إن لم يكن



الإنسان متزوجاً أو إذا كان شريك مع فرد آخر فى إطار رابطة الزواج شىء ينبع من داخل النفس البشرية. وكون الإنسان متزوجاً فهذا عامل يضيف إلى سعادته لكن لا يوجدها، فالزواج ليس المصدر الأولى لسعادة الشخص.

والأهم من ذلك أن هناك مفاهيم هامة لابد وأن يتم تبنيها لخلق السعادة له ولمن حوله سواء أكان متزوجاً أم لا، ومن هذه المفاهيم:

التصرف بلطف مع الشريك الآخر:

بدون تبادل الاحترام أو أن يكون الإنسان لطيفاً مع من يتعامل معهم فلن تستمر علاقته من أى نوع والعكس صحيح، والتالى هى بعض الطرق التى يمكن أن يتأكد منها الشخص عما إذا كان لطيفاً مع شريك حياته أم لا:

- هل يستخدم كلمة نعم أكثر من كلمة لا عند تلبية أى مطلب من مطالب الشريك الآخر.

- هل يستمع للطرف الآخر بصدق.

- لا يقاطع شريكه/شريكته أثناء التحدث.

- التـأدب أثناء التـحـدث مع الطرف الآخـر واستخدام كلمات "من فضلك وشكراً".

- هل يتحدث عن الصفة الحميدة فى الشريك الآخر.

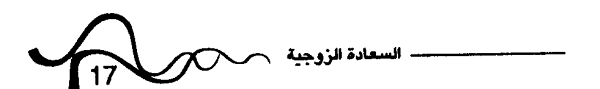
- هل يبتعد عن التعليقات التى تبعث على الغضب.

- هل يشارك الطرف الآخر فى كل شىء حتى فى اقتسام قضمة الطعام، فكون الإنسان لطيفاً فمعناه أنه كريماً.

- هل يستخدم السخرية بغرض الدعابة وليس بغرض إيذاء المشاعر.

- هل يساعد الشخص الطرف الآخر، ويكون عوناً دائماً له.

- هل يبحث عن كل ما هو جديد وإيجابى فى الشخص الآخر.



- هل يبدى الاهتمام بكل ما يفعله الطرف الآخر أو يقوله (عدم إدارة العين بعيداً أثناء الحديث) حتى وإن لم يكن على اتفاق معه.

- هل يحرص على أن يشعر الطرف الآخر بتقديره له.

- هل يحرص على اللفتات الحانية مثل "فتح الزوج لزوجته الباب الثقيل".

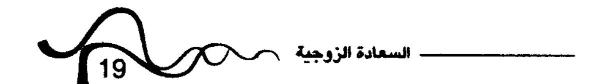
إظهار الحب والاحترام المتبادل:

إظهار الحب للشريك الآخر معناه التعبير عنه وإظهار هذه العاطفة القوية بطرق شتى من أجل تحريك الحياة الزوجية فى طريقها الإيجابى.

قد تبدو بعض الكلمات البسيطة والأفعال وكأنها غير مهمة فى إحياء الحياة الزوجية عند البعض، إلا أن هذا غير صحيحاً.. حيث نجد "ليو بوسكاجليا الذى كتب (تعلم عن الحب) يقول: "الأقوال والأفعال التى تقول أنت تغنى حياتى، تستمر للأبد".

والطرق التالية هى لكيفية التعبير عن الحب لشريك الحياة:

- قول كلمة "أحبك" للزوج أو الزوجة مرة واحدة على الأقل فى اليوم.
- كتابة تعليقات غير متوقعة عن الحب.
- إعطاء قبلة رومانسية.
- مشاركة الطرف الآخر فى استرجاع الذكريات (متمثلة فى الصور) واللحظات السعيدة التى مرت بهما.
- الإنصات الجيد للطرف الآخر هذا دليل على الحب وليس الاحترام فقط.
- الحرص على تقوية الرابطة، ومثال على ذلك إمساك اليدين.
- طهى الطعام سوياً.
- الإيماءات الرقيقة.



- الابتسامة فى وجه الطرف الآخر.

- عدم نسيان تواريخ أعياد الميلاد والزواج.

- تبادل الهدايا غير مدفوعة الثمن من حين لآخر، وذلك من خلال القيام ببعض الواجبات المنزلية مثل شراء متطلبات المنزل، طى الغسيل... إلخ.

ماذا عن الرومانسية؟!

الرومانسية أولوية هامة فى الحياة الزوجية ولابد أن تتصدر قائمة الأولويات المتعددة المثقلة بالأعباء.. والرومانسية فى الزواج تكون:

- المشاركة.
- المرح.
- الاحترام.
- التخطيط.
- الفعل.

- الاهتمام.

- الترابط.

- العطاء.

- الأخذ.

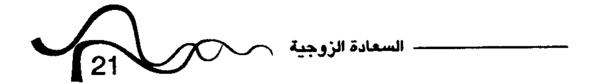
- المفاجأة.

- الاستماع.

- الاختيار.

- المنزلة الخاصة.

وقد قال "جريجورى جوديك فى إحدى كتاباته - ١٠٠١ طريقة لتكن رومانسياً: لماذا يتضايق الأشخاص من الرومانسية عند حدوث الزواج، فهى تساعد على الارتقاء بجودة حياة الإنسان. وقد يضفى البعض طابع الرومانسية على حياته الزوجية بالتوقف فجاة عند محل زهور لشراء باقة صغيرة من الورد تنعش القلب، حتى وإن مرت أعوام عديدة على الزواج فلابد أن يكون هناك توازن فى الرومانسية"



أفعال الإنسان تتحدث عنه وتكون أكثر تأثيراً من القول، فمحفظة خاوية من النقود ليس معناه أنه لا مكان للرومانسية فهذا اعتقاد خاطىء.

الرومانسية ليس معناها التضحية بالذات من أجل الآخر، لكن معناها أن الشريكين يعيشان حياتهما سوياً باتصال وجدانى مرهف، أو من خلال فعل بعض الأشياء التى تبعث على السرور للشريك الآخر.. فالرومانسية هى رغبة كل طرف فى البقاء مع الطرف الآخر.

إن تجديد الحياة الزوجية بين الرجل والمرأة من حين لآخر شىء ضرورى وهام حتى لا تتعرض حياتهم للملل والروتين الذى يشعر بهما أزواج عديدة.

لا تخجل من أن تجدد الرومانسية فى حياتك الزوجية. الرومانسية موجودة فى الحياة من حولنا مثل العبير الحلو الذى نستنشقه فى الهواء، كما أن

لها شفافيتها وجاذبيتها. لم لا يحاول كلا من الزوج والزوجة أن يخلق ولو ليوم واحد فى السنة ليلة "رومانسية" لا يهم عدد السنين التى مرت هل خمسة شهور أم خمسين عاماً. لكن ما هى الطريقة إلى العودة إلى الرومانسية؟

دعوة على العشاء

الحل بسيط وسهل، وأفضل طريقة لتجديد الحب بين كلا الزوجين هى دعوة خاصة على العشاء فى المنزل الذى يعكس مدى اهتمام كل طرف بالآخر. وهذا العشاء ليس مجرد عشاء عادى لكنه يختلف قليلاً... يا تُرى ما هو شكل هذا العشاء ليكون متميزا؟

ـ اتبع هذه الخطوات التالية وسوف ترى النتيجة:

١ ـ إرسال دعوة:

لجذب الانتباه، لابد من إرسال دعوه شخصية مكتوب فيها "هذه دعوه لقضاء ليلة رومانسية لفردين

فقط" والذى سيقع اختياره عليك بالطبع. ويجب أن تكون هذه الدعوة مليئة بالكلمات الرقيقة الدالة على الحب. وعليك بإرسالها فى مكان العمل لزيادة التشويق أو بوضعها تحت الوسادة أو أى طريقة أخرى مبتكرة.

٢ - إعداد المنزل:

أحسن مكان للاحتفال سوياً هو المنزل الذى يجمعكما. لذلك يجب إعداده وتهيئته لكى يلائم هذه الليلة الرومانسية بملئه بالزهور والشموع، أو تشغيل الموسيقى الهادئة، مع الحرص على تنظيف المنزل جيداً لأن ذلك سيريح الأعصاب.

المزيد عن طريقة تنسيق الزهور لتناسب الرومانسية..

المزيد عن طريقة صنع الشموع منزلياً..

٣ - البعد عن أسباب الإزعاج:

مثل التليفونات، أو الأطفال فيمكنك أخذ أجازه أبويه ونسيان المسئولية تجاه الأطفال ولو لفترة مؤقتة.

٤ ـ اختيار الأطعمة اللذيذة:

لا شك أن اختيار قائمة الطعام اللذيذ هى أحد العناصر التى تخاطب الأحاسيس... وعلى الرجل ألا ينسى شيئين هامين:

١ ـ الشيكولاته دليل على الحب والعاطفة عند السيدات.. المزيد عن الشيكولاته.

٢ ـ الزهور، فالزهور لها لغة جميلة تخاطب المشاعر تختلف هذه اللغة باختلاف ألوان الزهور.

لكل لون من الزهور معنى فعندما تهدى لشخص:

ـ الورد الروز يعنى: الرقة، الإعجاب، والشكر وكأنه يتفوه بلسان المحبوب "أنت فاتن/فاتنة".

ـ الورد الأحمر يعنى: الاحترام، الجمال الخجول، والشجاعة وتنطق بلسانك "أنا أحبك" للطرف الآخر.

ـ الورد الأصفر يعنى: السعادة، المرح، الصداقة وينطق بالكلمات الآتية" أنت دائماً فى تفكيرى ووجدانى".

ـ الـورد الأبيض يعـنـى: الـنـقـــاء، البـــراءة، الخصوصية، والسكون وكأنه يخبرك" أنت هدية من السماء فى هذه الدنيا.

دعم الآخر ومساندته:

مساندة شريك/شريكة الحياة دوراً صعباً للغاية، وبالرغم من أن تفسير الكلمة واضحاً إلا أن المعنى المستخدم مختلف تماماً ألا وهو "الوجود فى حياة الزوج أو الزوجة بدافع الحب".

وكون الإنسان مدعماً أو مسنداً للطرف الآخر الذى يشاركه فى الحياة كما موجود فى القاموس اللغوى هو أن يكون: مدافعاً، مقوياً، حامياً له من الفشل، متحملاً الأعباء والمسئولية معه".. وإجمالاً لكل هذه التعريفات هو "الشعور بالمسئولية تجاه المشاكل التى يتعرض لها الطرف الآخر سواء أكانت متصلة بالعمل.. العائلة.. الأطفال.. الصحة.. الالتزامات الاجتماعية أو التواكب مع الشعور بالخوف أو الإحباط.. وما إلى ذلك".

وعن طريق تحقيق هذه المعادلة الصعبة:

- احترام القرارات الذاتية للزوج/للزوجة.

- إظهار الثقة فى الطرف الآخر.

- الواقعية فى تشجيع الطرف الآخر وعدم المبالغة فى التشجيع.

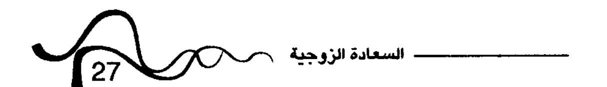
- الإنصات الجيد للطرف الآخر لنقل شعور التفهم بأن موقفه صعب فى حالة وجود مشكلة ما.

- المفاخرة بنجاح الطرف الآخر ومهاراته وموهبته، وليس الهدم لقدراته والنظر إليه بأنه مصدر تهديد وخوف.

- العمل سوياً مع شريك الحياة من أجل الحفاظ على توازن الحياة.

تقبل الشجار العادل:

الزوجان الناجحان يتشاجرا، لا تحاول تجنب الصراع فكل زوجين لا يتفقا فى بعض النقاط.. ومن



إحدى مفاتيح العلاقة الناجحة هو معرفة كيفية التعامل مع الصراع وأوجه عدم الاتفاق.

أما تجنبه والمداومة على وجود السلام المزعوم يجعل الزواج هشاً، والأصح هو المواجهة لكن بطرق إيجابية تحافظ على استمرار نجاحه.

من الطرق التى تساعد على حل الخلافات فى الحياة الزوجية:

- العمل على توضيح ما تقوم بمناقشته مع الشريك الآخر.
- الابتعاد فى حالة ما إذا كان أحد الطرفين غاضباً عند مناقشة مشكلة ما أو موقف حتى الهدوء وإعادة مناقشة الأمر من جديد.. ما هى أسباب الغضب؟
- المرونة والاستماع للحلول الأخرى وليس سماع صوت حلك فقط.
- عدم السخرية أو مهاجمة الشريك الآخر.

- عدم مقاطعة الشريك الآخر، والدراية بلغة الجسد وما يمكن أن تنقله للغير.

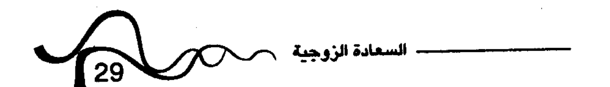
- التحدث بنبرة صوت هادئة وفيها احترام، فالثورة والصوت المرتفع لا تُجنى من ورائه ثمار.

- تذكر أن الجدل البسيط يدعم الزواج، وأن يكون هذا الجدل أو الصراع البسيط من أجل ضمان الحفاظ على الزواج واستمراره وليس من أجل كسب المعركة.

مجاملة الآخرين

ليس من الصعب أن تقول شيئاً حسناً مرة واحدة فى اليوم، وذلك بالبحث فى الأشياء التى لم تعقب عليها من قبل.. ويأتى السؤال هل المجاملة مطلوبة حتى فى الزواج؟

من الهام جداً أن تكون المجاملة صادقة ومخلصة، وعندما لا تكون كذلك فإن كلماتك التى تعلق بها



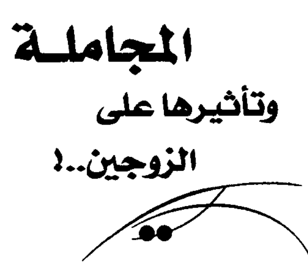
سوف تتحول إلى تملق وكذب ومدح غير صادق والتى تكون فيها مزايدة يتلقاها الطرف الآخر بسلبية.

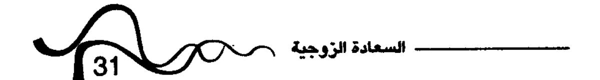
وقع المجاملة فى الحياة الزوجية:

- تشجيع الطرف الآخر بالإطراء والثناء عليه، يمكن إنجاز العديد من الأشياء وإن كانت تبدو صعبة التحقق.
- تزيد ثُقة الطرف الآخر بنفسه.
- تقوى رابطة الصداقة بيم الشريكين.
- تزيد من الإحساس بقيمة الذات.

■ ■ ■

المجاملـة
وتأثيرها على
الزوجين..؟

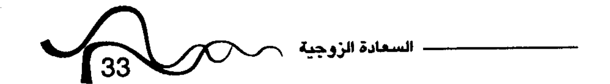




١ ـ "المجاملة الصادقة لا تكلف شيئاً ومن الممكن أن يُنجز من خلالها الكثير.. والتصفيق هو الذى ينعش الشخص فى أى علاقة" ـ (ستيف جودلر ـ روشتة للسلام)

٢ ـ "العنصر الأكثر أهمية فى المشاعر الرومانسية لكلاً من الزوج والزوجة هو أن يشعر كل واحد منهما بأنه خاص لدى الآخر، الإحساس بتقدير الطرف الآخر هام وليس فقط الشعور بالجاذبية الجنسية تجاهه.. والمجاملة تتساوى فى الأخذ والعطاء" ـ (ليه آند ليسلى باروت ـ إنقذ زواجك قبل أن يبدأ).

٣ ـ "قوة المجاملة أو بعضاً من الكلمات اللطيفة الجذابة من الممكن أن يكون لها تأثير إيجابى وفعال



بدرجة كبيرة!! ارجع بذاكرتك إلى كل الأشياء التى اعتدت أن تقولها لمحبوبتك" ـ "ريتشارد كارلسون".

تلبية الاحتياجات العاطفية

قد يتساءل البعض عن هذا النوع من الاحتياجات، ما طبيعتها؟ وكيف يحصل عليها الإنسان؟

الزوج أو الزوجة لا يمد/تمد بالقدر الكامل من هذه الاحتياجات، وعليه يسمع العديد منا أن شريكته/شريكها لا تفى باحتياجاته/يفى باحتياجاتها العاطفية.. وعندما يُطلب منهم تصنيف هذه الاحتياجات يذكرون أشياء لا تمت بصلة لها والأمر كله فى النهاية يكون مجرد تعبير عن الرغبات الذاتية لكل شخص.

احتياجات شعورية أساسية:

١ ـ الحاجة إلى الحب، أن يقوم الشخص نفسه بفعل الحب وأن يجد من يحبه على الجانب الآخر..

٢ ـ الحاجة إلى الانتماء، ووجود أهداف لحياة التى يعيشها الفرد.

٣ ـ الحاجة على أن يكون الإنسان صورة إيجابية عن الذات.

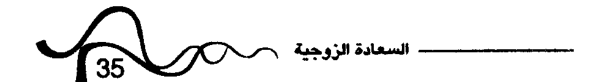
٤ ـ الحاجة على الاستقلالية.

٥ ـ الحاجة إلى الأمان، والبعض قد لا يضيف هذا الاحتياج الخامس إلى القائمة ويقرون بأن الأمان يتحقق عندما يحب الإنسان ويجد من يحبه وعندما يكون له أهداف فى الحياة.. عندما يشعر بالإيجابية تجاه نفسه وعندما يشعر بالاستقلالية.

كيف يتحقق هذا النوع من الاحتياجات:

توقع كل شريك فى الحياة الزوجية بأن الشريك الآخر سيفى بكافة الاحتياجات هو توقع عادل، لكنه على الجانب الآخر غير منطقى..

لابد وأن يأخذ الشخص على عاتقه مسئولية الوفاء باحتياجاته على المستوى الذاتى.



إذا كنت تبحث عن شريك يجعلك تشعر باحترامك تجاه نفسك، يجعلك تشعر بالسعادة، ينقذك من الحياة الرتيبة وغير السعيدة..

إذا كنت تبحث عن شخص يشعرك بأن شىء لا ينقصك فأنت ما زلت بحاجة لأن تبذل مجهود من جانبك، لأنه لا يوجد شخص يقوم بتلبية الاحتياجات مثل الذات التى تسعى بكل ما فى وسعها للوفاء بها. وأن يتحمل شخص مسئولية الوفاء بهذه الاحتياجات معناه التخطيط لفشل النفس وفشل أى علاقة.

لماذا تفشل العلاقات المختلفة؟

لكن هذا على الجانب الآخر يدعو إلى القول بأن وجود خلل فى الزواج معناه عدم السعادة، والحاجة إلى نصيحة متخصصة أمر لابد منه من أجل إنقاذه.

خرافات عن الزواج:

تذكر.. أن تضع كلمة النفى أمام العبارت التالية والإثبات فى واحدة منها، لأنها عبارات غير صحيحة عن الزواج:

- حرية الشخص تنتهى بزواجه.

- الأزواج تتوافر لديهم القدرة على قراءة أفكار بعضهم البعض.

- الرجال تحب وتحتاج الجنس أكثر من النساء.

- إذا كان هناك حب حقيقى بين الطرفين، فلا وجود للمشاكل على الإطلاق.

- الزواج يكمل ما ينقص الشخص.

- المال يحل كافة المشاكل الزوجية.

- الزواج فقط يجعل الإنسان سعيداً.

- الرومانسية تنتهى بالزواج.

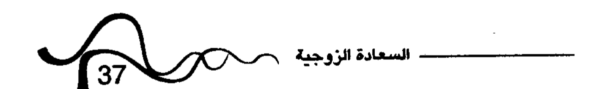
- الأطفال تساعد على تماسك أفراد العائلة.

- تاريخ عائلة الفرد لا يؤثر على زواجه.

- الجدل يدمر الحياة الزوجية.

- هو وهى سيتغير وستتغير بعد الزواج.

- يقل ممارسة الجنس كلما تقدم العمر بالزوجين.



- يوجد شخص واحد فى هذا العالم لكل واحد منا.

- الشخصان المتزوجان لابد وأن يفعلا كل شىء سوياً.

السعادة فى الزواج تساوى جنس أفضل

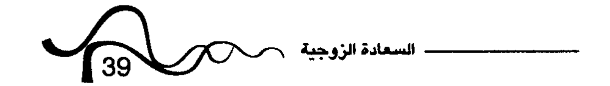
كيف يجعل الشريكان حياتهم الجنسية متقدة على الدوام؟..

يتولد الاقتراب بين الزوجين عندما يحدث الاتصال اليومى ورغبتهم فى مشاركة المشاعر والعواطف وليس فقط الأفكار والآراء. لذا فإن الشعور بالحميمية ليس فقط احتياج جنسى وإنما احتياج عاطفى بالمثل.. والسؤال يطرح نفسه كيف يتولد هذا الشعور بالاقتراب؟

كما سبق وأن أشرنا أن الزواج يمتد إلى أبعد من مجرد السعادة فى ممارسة الحياة الجنسية، وإنما النجاح أيضاً فى مشاركة الطرف الآخر فى أحاسيسه

وأفكاره ومشاعره وآرائه أى أنها شركة متكاملة. كما أن هذا الشعور يدوم ويقوى بمرور الوقت وطول العشرة ومعايشة كافة تفاصيل الحياة الزوجية التى تمر بمراحل المرح والضيق أو تلك الأحداث المفاجئة، وبوسع الزوجين إتباع البعض من النصائح التالية على الأقل لتدعيم ما يوصف بالحميمية:

- الحرص على ترديد العبارات الرومانسية بين الحين والآخر وليس بالضرورة كلمة "أحبك"، لكن الأهم من ذلك أن يسعى كل طرف إلى وجود مثل هذه العبارات بين الحين والآخر فى حياتهم.
- الهدايا البسيطة المفاجئة.. والتأكيد هنا على البساطة فى نوعية الهدية.
- الحرص على تعميق العلاقة، وذلك بطرق شتى: قضاء بعض الأوقات الرومانسية بمشاهدة فيلم سوياً، تناول وجبة العشاء فى



مكان هادئ أو حتى فى المنزل بخلق جو رومانسى، التنزه سوياً مع مسك الأيدى، مساعدة الطرف الآخر فى بعض الأعمال التى يقوم بها.. أو معايشة المرح سوياً من خلال تذكر اللحظات السعيدة أو اللعب.

- التحدث عن المشاكل الجنسية، على الرغم من أن الكثير يعتقد بأن الفشل فى الحياة الزوجية يرجع إلى الأزمات المالية.. إلا أنه فى واقع الأمر "الجنس" هو السبب الأكثر شيوعاً فى إصابة الزواج بالفشل، وهناك مقولة شائعة: "لا يُولد الإنسان بالحب وإنما يصنعه".

إذا أراد أى شريكين النجاح فى علاقتهم الجنسية لابد من التحدث المستمر، فالاتصال الدائم هو أفضل الطرق لإحراز جنس ناجح. والحديث هام لكل المتزوجين حديثى الزواج أو ممن مر عليهم فترة فى حياتهم الزوجية.

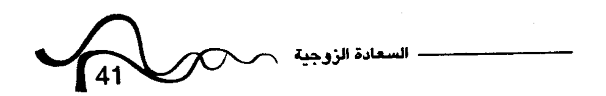
- عدم التحدث عن المشاكل الجنسية أثناء وقت النوم أو عند ممارسة الاتصال الجنسى.

- عدم التزام الصمت أو الكتمان إذا شعر أحد الطرفين بوجود مشكلة ما، وإخباره برغبته فى التحدث معه بدون توجيه اللوم.

- التحدث مع الطرف الآخر عن الرغبات والاهتمامات والمخاوف، وأن تكون الصراحة هى النمط السائد على هذا الحديث وعدم الحرج فى نقل الرغبات.

- تحدث الطرفين عن الأنماط الجنسية، والتى منها:

(أ) نمط وجدانى: وهو يمثل اتحاد العقل والجسم والروح حيث يعكس التقدير العميق لكون الطرفين سوياً، ويمكن خلق مثل هذا النمط بتذكر الأوقات واللحظات السعيدة فى حياتهما.



(ب) نمط المرح: هذا النمط يتحقق عند الضحك فى الفراش، ووجود روح من الدعابة والمرح أثناء ممارسة الاتصال الجنسى.

(ج) نمط الغضب: وهذا نمط استشفائى (علاجى) حيث يتم التحدث عن المشاكل التى يتعرض لها الشريكين فى الحياة الزوجية والعمل على حلها.. والتأكد من حلها بالفعل.

(د) نمط شهوانى: والذى ينطوى على النظرات الإغرائية من جانب الطرفين.

(هـ) نمط الملاطفة: وهو النمط الذى يتصف بالرومانسية، ويتسم باللمسات الحانية.

(و) نمط الفانتازيا: وهو نمط يتطلب تعاون بين كلا الطرفين من حيث

الإقدام والجرأة على ممارسة أوضاع جنسية متجددة أو أية أى أفكار قد تدور عن الجنس فى ذهن أحد الطرفين.. فالجنس هدية عظيمة لابد من الاستمتاع بها وتغذيتها على الدوام.

لا تجعل المال يدمر سعادتك الزوجية:

الزواج التزام يتطلب صدق وعمل، من الرائع أن تجد شخصاً تحتاجه يشاركك الحياة.. لذا من الهام جداً أثناء الإعداد للزواج مناقشة الحياة المالية بين الطرفين لأنه من أحد أسباب حدوث الطلاق.

خطة مناقشة الأمور المالية بين المقبلين على الزواج:

١ ـ التحدث عن الشئون المالية: التحدث عن الأحوال المالية بين الشريكين المقبلين على الحياة الزوجية لابد وأن يتسم بالصراحة ولا يكون هناك إخفاء للحقائق المالية سواء من الأصول أو الديون لأنه

من المحبط أن يكون هناك شخص يدفع وآخر يوفر نقوده. ينبغى أن تتم المعرفة بين الطرفين على عادات الإنفاق والتوفير الخاصة بكل شخص والتماثل إلى حد ما أفضل.. وإذا وُجد الاختلاف لابد من عمل الطرفين سوياً حتى الوصول إلى نقطة التقاء، وكلما كان الفهم لأسباب الإنفاق أو التوفير كلما كانت عملية الاتصال أكثر فعالية.

يجب أن يعرف كل طرف ماذا يشعر به الآخر تجاه النقود، وهذا يختلف تمام الاختلاف عن عادات الإنفاق والتوفير.. ومن الإجابات الضرورية تكون لهذه الأسئلة:

- كيف كان يتعامل الآباء مع النقود؟
- هل تتم رؤية النقود كوسيلة أم كعبء؟
- ما الذى يسيطر على الشخص الرغبة فى الإنفاق أم الرغبة فى التوفير؟
- هل من الممكن أن تتم مساعدة الآخرين بالأموال؟

٢ ـ تحديد الأهداف سوياً: تأتى الخطوة التالية على المصارحة والتحدث عن الذمة المالية لكل شخص، ألا وهى وضع الخطط بشأن الإنفاق والتوفير كزوجين وليس كشخصين منفصلين ويكون ذلك فى إطار تحديد زمنى وكمى للمبالغ. لابد من وضع الأهداف الصغيرة بدلاً من الأهداف الكبيرة غير المحددة.

وعن خطوات برنامج تحديد الأهداف:

(أ) البدء بميزانية شهرية: وهى أهم الخطوات على الإطلاق لتحقيق النجاح المالى، يوجد الكثير من الأشخاص التى تكون نقود كثيرة لكنها تضيع بسبب عدم الإدارة الجيدة لها. لابد من وضع ميزانية فهذا يساعد على عدم الإنفاق طالما وصلت إلى الحد المسموح به شهرياً.

(ب) التخلص من أية ديون: التخلص من الديون وفوائدها هو المفتاح الآخر

للسيطرة على حجم الإنفاق لدى الشخص، وسيكون الإحساس حينها لا مثيل له عندما يشعر الفرد بأنه خالى من الديون وباستطاعته القيام بما يريد فعله، بالإضافة إلى الاستمتاع بالعائد الذى يأتى من البدء فى توفير النقود.

٣ ـ توفير النقود: تقاس عملية التوفير بنسبة ١٠٪ على الأقل من قيمة الدخل شهرياً. هذه الأموال البسيطة ستتراكم بمرور الوقت.. ويأتى التوفير من التضحية على سبيل بعشاء فى مطعم فاخر، لكن التوفير لا يتم فى معظم الأحوال إلا إذا كان هناك هدف ما يسعى الشخص لتحقيقه.

٤ ـ تعلم روح الاستثمار: ليس الهدف هو توفير النقود، وإنما العمل على استثمارها وزيادة حجم ما يقتنيه الشخص منها، وبما أن هناك مخاطر قد تحيط بعمليات استثمارات النقود فلابد من التأكد من أن

الشخص مستعد فهناك من ينجح بمجهوده الذاتى فى عمليات الاستثمار وهناك من يحتاج إلى استشارات.

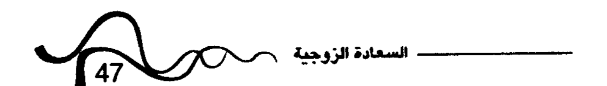
٥ ـ مناقشة النتائج: فى البداية وفى الأشهر القليلة الأولى، فى نهاية كل ليلة وقبل الخلود للنوم يقوم الطرفين بمناقشة مل تم إنفاقه من خلال قائمة بالمصرفات ادخاصة بالاحتياجات الأساسية: الإيجار، المرافق، الطعام، الملبس.. ثم تليها قائمة الاحتياجات الشخصية لرؤية ما إذا تم الالتزام بالميزانية الموضوعة وبمرور الوقت وبعد اكتساب الخبرة تكون المناقشة مرة كل أسبوعين.

أقوال مأثورة عن الزواج

"ما الذى يجعل البعض يصفون زواجهم بالسعادة.. وما الذى يدفع الآخرين للطلاق".

"الزواج شىء صعب الحفاظ عليه".

"تمر الزيجات كلها بأوقات صعبة وأوقات أخرى سلسة، وإذا استطاع كلا من الزوج والزوجة الاتحاد



فى الأوقات الصعبة ستزداد علاقتهم قوة بعد انقضاء الأزمة".

"إذا استطاع كلا واحد منا فهم طبيعة العلاقة الزوجية والتركيز على ما يستطيع فعله لتقوية هذه الرابطة بدلاً من إلقاء اللوم على الطرف الآخر.. ستكون هناك علاقة يغمرها السلام والهدوء النفسى".. المزيد عن السلامة النفسية

أزمة منتصف العمر

كلنا نعلم جيداً أن العلاقة بين كل زوجين تعتمد على المشاعر والأحاسيس المشتركة مثلما تعتمد على العناصر الجسمانية والهرمونات. وحيث أن كل طرف يحاول تعزيز علاقته بالطرف الآخر، فإنه من الأولى أن يحاول كل طرف تدعيم العلاقة العاطفية والنفسية بينه وبين الطرف الآخر وتنميها وخاصة فى فترة منتصف العمر. حيث أن كل طرف منكما يواجه بعض التغيرات الجسمانية وربما بعض التغيرات فى الحياة أيضاً.

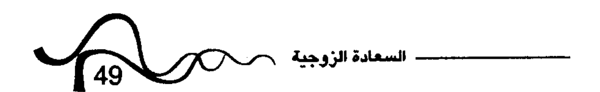
تبدأ فى منتصف العمر الرغبة الجنسية لكلا الطرفين فى الانخفاض وهذه الحالة عامة بين الرجال والسيدات.

بالنسبة للمرأة أثناء أعراض انقطاع الطمث وبعد انقطاع الطمث يبدأ مستوى الهرمون فى الانخفاض وتبدأ الإفرازات فى الانخفاض أيضاً ولذلك الالتقاء الجنسى يكون غير مريح وأحيانا مؤلم.

من الطبيعى الاهتمام بالمشاكل الجسمانية فى هذه المرحلة مثل العلاج ببدائل الهرمون، زيادة التمارين الرياضية واستخدام بعض الوسائل التى تساعد على تخفيف الآلام أثناء الالتقاء الجنسى.

- هناك بعض التغيرات البسيطة فى أسلوب الحياة يمكن أن تساعد الزوجين فى هذه الفترة

- فترة منتصف العمر هى أهم وأنسب فترة بين الزوجين لتدعيم العلاقة العاطفية بينهم، حيث أن فى هذه الفترة يكون الأولاد قد انتقلوا إلى المرحلة



الجامعية أو الزواج فيقل الوقت والمجهود الذى يبذله الزوجين معهم، وتزيد فرص بقاء الزوجين مع بعضهم البعض لفترة أطول.

تحديد يوم فى الأسبوع لاقتراب الطرفين إلى بعضهما البعض بصورة أفضل والبقاء لفترة طويلة بمفردهما لتحسين وتدعيم العلاقة الخاصة بهما.

ـ يمكن تذكر الأيام الأولى لبداية العلاقة، نحن عندما نصل إلى فترة منتصف العمر يحدث لنا بعض التغيرات الجسمانية والنفسية ويحتاج كل واحد منا أن يشعر أنه ما زال مرغوب فيه وما زال جميلاً فى نظر الطرف الآخر. إن هذه الأشياء البسيطة تجعلنا نشعر بالراحة والاطمئنان على النصف الثانى من حياتنا مع الطرف الآخر. يمكن للزوجة أن تشعر زوجها أنها ما زالت تحبه بقدر ما كانت تفعل فى الماضى، وأنها ما زالت تريد البقاء معه أكبر وقت ممكن.

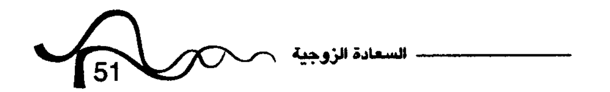
إن كثيرا من الرجال فى منتصف العمر يريدون أن يشعروا أنهم قادرين على إعطاء نفس الأشياء التى كانوا يقدرون عليها فى سن الخامسة والعشرين، خاصة من الناحية الجنسية.

- إعادة تنظيم وتزيين حجرة النوم الخاصة بكما لكى تبدو فى صورة أهدأ وأجمل. يمكن إضافة بعض الشموع أو بعض الصور الرومانسية.

وهذه الأشياء التى تبدوا بسيطة، لها تأثير كبير جداً على الشعور بالدفء والرومانسية بين الزوجين وتساعد على نجاح العلاقة الزوجية وبقائها لأطول فترة ممكنة.

- على كل طرف أن يبقى فى وزن وشكل معتدل، حيث أن شكل الجسم والمظهر العام يكون له تأثير كبير على نفسية كل طرف ونظرة الطرف الآخر له.

- فى حالة الرغبة لممارسة الجنس معاً، فهناك بعض الأشياء البسيطة التى يمكن البدء بها ويكون



لهـا تأثيـر كـبـيـر فـى مـشـاعـر وأحـاسـيـس كل طرف وخاصة الزوجة. إن عملية الممارسة نفسها ليس لها نفس التـأثيـر مثل المداعبة والملاطفة بين الزوجين. فتلك الأشياء البسيطة يكون لها تأثير أكبر على كلا الطرفين.

ـ يجب على الزوجين الاهتمام بأدق تفاصيل حياتهم، وأدق المشاكل التى يواجهونها معاً، ومحاولة مناقشة هذه المشاكل ومحاولة إيجاد الحل المناسب لها عندما يكونا بمفردهم مهما كانت نوع المشكلة حتى إذا كانت تخص جانب محرج أو حساس للزوج أو الزوجة.

وفى حالة تعذر حلها يمكنكما مناقشة واستشارة بعض المتخصصين فى هذا المجال.

ـ هناك بعض الناس تعتقد أن ممارسة (اليوجا) تساعد فى الممارسات الجنسية، سواء كان ذلك صحيح أم لا.. فإن كافة التمارين الرياضية تساعد

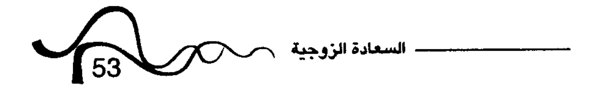
الجسم على تحفيز الهرمونات والشعور بالرغبة فى الحياة والحيوية والنشاط..

يجب على كل فرد الشعور بأهمية جودة الحياة والبقاء فى أفضل وأحسن صورة جسمانية وصحية ممكنة للتمتع بكل متع وصور الحياة المختلفة.

- كل فرد منا يشعر بالضغوط النفسية المختلفة، والمشاكل المختلفة التى تواجهه يومياً، وعلاقته بأولاده والآخرين.

ولكى تستمتع بالحياة وقضاء أكبر فترات ممكنة مع الطرف الآخر.

حاول تجنب الوجبات الفردية السريعة واستمتع بتناول وجبة الغذاء أو العشاء مع شريك الحياة، واعطى لنفسك نصف ساعة كل يوم للاستجمام والهدوء النفسى مهما كانت المشاكل التى حدثت أثناء اليوم، فأنت تستحق الاستمتاع بحياتك.



عمل المرأة

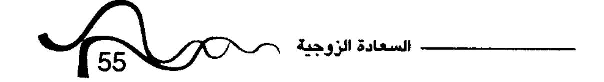
هناك سيدة تقول: "بعد زواج أبنائى، بدأت أقضى معظم الوقت فى الأعمال التطوعية.. وبمرور الوقت بدأت أشعر من جديد أنه حتى العمل الناجح التطوعى لديه حد وأنه لم يعد هناك شىء أقدمه له فقد بذلت كل ما فى وسعى تجاهه. وكان التفكير فى الاتجاه للعمل فى وظيفة ما والتى تعتبر وسيلة مسلية لى.. لكن عندما أخذت القرار بذلك وجدت من زوجى عدم الموافقة والتعبير بالاستياء".

أجل هذه هى طبيعة الحال بالنسبة للرجل ومن الصعب تغيير مثل هذه الطبيعة، فالرجل دائماً لديه الرغبة فى أن يشعر بأنه المسئول عن الإنفاق والوفاء بمتطلبات منزله، وعندما تقرر المرأة العمل يشعر بأن هناك منافس له فى الحصول على الأموال، أو أنه يخاف أن يقل احترام المرأة له التى يعولها لذا يبدأ

الصراع بداخله.. وأن كرامته مجروحة لذا نجد أن رد فعله بهذه الصورة.

وعلى الجانب الآخر لابد وأن تكون المرأة متفهمة لهذه الحقيقة وأن تتعامل معها بشىء من الحكمة وأن تتعلم كيف تتفهم احتياجات الرجل وما هى مفاتيح الوصول إليه وعدم الاكتفاء بترديد أن زوجها أنانى ولديه مشكلة ما فى شخصيته وتثبت له أنها لن تسحب البساط من تحت قدميه لأنها لن تجنى شيئاً من بدء لعبة اللوم معه، وقد يأخذ الأمر وقتاً حتى يطمأن الرجل بعدم سيطرة المرآة.

فمن الهام أن يركز الطرفان على ما الذى يمكن عمله من أجل جعل علاقتهم الهامة فى حالة فعالة وليست صحيحة فقط. ومن الطرق البسيطة لعلاج مثل هذه الأنانية من جانب المرأة شراء هدية بسيطة لزوجها عند أول راتب تتقاضاه تعبيراً له عن السنوات الطويلة التى دعمها مالياً فيها، أو بإعطائه الراتب بطريقة لطيفة لمشاركته فى أعبائه المالية.



وجود الصراع وليس التفاعل

يواجه الزوجان دائماً فى بداية الزواج مشاكل عديدة وذلك نتيجة تعود كل فرد على نظام محدد فى حياته.

ولكن بعد الزواج لابد وأن يتقاسما كل شىء فى الحياة الوجبات اليومية، السهرات والإجازات.

لذلك عند إعداد نظام حياتك وتحديد خططك يجب مشاركة الطرف الآخر فى ذلك ويجب أن تضع فى الاعتبار:

- مناقشة أسلوب حياتك مع الطرف الآخر.
- عدم الإصرار على شىء محدد تفضله.
- إيجاد أشياء جديدة تتشاركان فيها.

كما يحتاج كل زوجين إلى فترات من الاحتكاك الإيجابى وتبادل النقاش فى مواضيع مختلفة لتجنب زيادة حجم المشاكل حيث يعمل معظم الأزواج طوال النهار، وينشغلون بأمور أولادهم ويبدأ الحوار المتبادل

بينهم فى الانقطاع لذلك يجب إعادة الاتصال وإعادة العلاقات العاطفية بينهم وذلك عن طريق:

- محاولة القيام بنزهة قصيرة فى المساء بمفردهم.

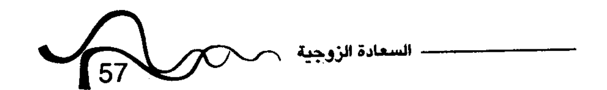
- الالتقاء بعد العمل وبعد العودة إلى المنزل لمدة٢٠ دقيقة على انفراد.

- تحديد ساعتين كل أسبوع للخروج.

- الإلتزام بهذه الخطوات على أنها عادات ثابتة.

لكن كل شخص يستطيع أن يتعلم كيف يناقش المشاكل الزوجية بينه وبين الطرف الآخر بطريقة هادئة وإيجابية حتى أثناء الغضب. هناك أساليب فعالة للتغلب على تلك المشكلة ومنها:

- حاول تغيير خططك إذا كانت هذه الخطط لا تتناسب مع الطرف الآخر. أفضل من الإصرار على فعل شىء لا يرضى الطرف الآخر ويؤدى نوع من الخلاف بينكم.



- اجعل دائماً صوتك منخفض وهادئ، خاصة فى بداية الحوار.

- لا تستخدم العبارات التى تشير إلى عدم الاحترام أو عدم الحب.

- حاول الحد من العبارات التى تنقد الشخصية والعادات.

- حاول الاسترخاء لمدة ٢٠ دقيقة حتى تهدأ، إذا كنت فى حاجة إلى ذلك.

أنانية الرجل فى أخذ القرارات:

وعدم وجود المساواة (Egalitarian)، من الشائع أن الرجل هو الذى يأخذ القرار لكن إذا كانت هناك قرارات تتسم بالمشاركة سيكون الزواج أسعد، المساواة عنصراً هاماً فى إنجاح الزواج (المساواة فى الحقوق وليس الواجبات) وقد تشعر المرأة بهذه السعادة على المدى القصير أما الرجل سيشعر بنتائجها على المدى الطويل.

وليس من الضـــرر فى شىء إذا أحب كل طرف ذاته.. لكن ينبـغى أن يكون حب الذات البـعيـد عن الأنانيـة فـى كـافـة تفـاصـيل الحـيـاة وليس فى أخـذ القرارات فقط.

الأزواج والزوجـات تفكر وتتـحـدث وتفـعل بطرق مختلفة عن بعضهم البعض:

الرجل فى معظم الأحيان لا يقدم العون والدعم العاطفى للزوجة، والمرأة أكثر تعبيراً عن مشاعرها وتحتاج إلى سماع القول من "التعليقات الإيجابية".. وهذه هى الفجوة التى تحدث بين الرجل والمرأة.

الكلمات الجميلة والأحاسيس الدافئة لها تأثير كبير فى استمرار الزواج المثالى. أكدت الدراسات أن اللغة تؤثر على نسبة الكورتيزول (وهو هرمون مرتبط بالضغط العصبى وكلما زاد الضغط العصبى كلما زادت نسبة الكورتيزول فى الدم) بين الأزواج حديثى الزواج.

المرأة تكون أكثر حساسية للكلمات السلبية. فى الواقع، السيدات اللاتى ترتفع نسبة الكورتيزول لديهن أكثر تعرضًا للطلاق بعد مرور عشر سنوات من الزواج.

تتعرض السيدات بنسبة أكثر لارتفاع نسبة الكورتيزول فى الدم، لذلك فهن مقياس جيد للعلاقات الزوجية.

وقد أكدت بعض الدراسات أن السيدات لهن رد فعل جسمانى أقوى من الرجال بالنسبة للخلافات الزوجية. وهذا يحدث عندما تستعيد الزوجة أو السيدة أحداث أو خلافات زوجية مؤلمة بالنسبة لها.

وهناك عبارة يكثر ترديدها من قبل الرجال للتعبير عن هذه المعضلة: "أخبرتك بأننى أحبك منذ ٢٠ عاماً مضت، وإذا تغير شىء فسوف أخبرك به". فالمرأة تفتقد دائماً تعبير الرجل لها عن الحب والتقدير، أما الرجل على الجانب الآخر فهو يفضل

الإعراب عن الحب والتقدير من خلال الأفعال وليس القول من قضاء وقتاً مع زوجاتهم ومساعدتهم فى الأعباء المنزلية أو إسعادهم بطرق أخرى مختلفة.. لكن المرأة مازالت مصرة على التعبير الشفهى بكلمات الحب.

احتياج المرأة للرجل:

"زوجتى تتصل بى دائماً وتطلب منى ترك عملى، وأن أكون فى المنزل لمساعدتها، وعندما أتواجد فى المنزل لا تطلب منى عمل شىء يستحق تركى للعمل.. فهل هذا طبيعى؟ وكيف أضع حداً لهذا؟".

الزوجة هنا تكون فى احتياج لزوجها بأن يكون قريب منها من أجل الدعم الروحى والمعنوى، فهى تقصد من وجود الرجل بجانبها أن له تأثير المهدأ الذى يساعدها على تحمل الضغوط عندما تكون مكبلة بها فهى تستنجد به من أجل إنقاذها لأنه حمايتها.. أو لأنها قد تشعر بالعبء الكبير من الدور

الجديد الذى انضم إليها من كونها أم.. أو لسبب آخر هو أنها لا تثق فى حب زوجها لها وبذلك تحاول التأكد منه.

والحل هنا يكون للزوج بألا يكون غاضباً منها على الدوام وإنما مساعداً لزوجته حتى تتغلب على هذه المشكلة مع تعويد النفس على قوة الاحتمال والتحمل.

الزواج السعيد فى إيجاز:

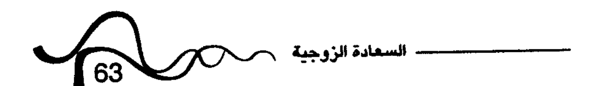
- الانفصال الوجدانى عن عائلة الطفولة: لكى تكون قلبًا وقالبًا مع حياتك الجديدة وفى نفس الوقت تضع خطوطاً من جديد لتفاعل أسرتى الطرفين التى تترجم فى تصرفات الزوجين بطريقة متوافقة.
- الارتباط الحميمى بين كلا الطرفين: بالتقارب الفعلى والانصهار فى روح واحدة لكن مع الاحتفاظ بحدود بسيطة تحمى استقلالية كل طرف.

- الحفاظ على خصوصية هذه العلاقة: بعد دخول عنصر الأطفال، ولتحقيق هذه الخصوصية ينبغى تحقيق التوازن بين دور الأبوة وتدخل الأبناء فى الحياة الزوجية فلا ينصب الاهتمام عليهم فقط.

- التعامل مع الاختلاف فى الشخصيات بشئ من الحكمة: وهذه الحكمة تترجم فى شكل تقبل غضب ووجهة نظر الطرف الآخر.

- التواكل: والتواكل هنا بمعناه الإيجابى فهذه العلاقة لكى تنجح لابد وأن تنطوى على إحساس كل طرف بالراحة من الطرف الآخر والتشجيع المستمر، وأنه يمكنه الاعتماد عليه كلية.

- الشعور بالاستقلال: يحتاج كل فرد منا أن يشعر بحريته ويستمتع بقدر جيد من هذه الحرية. لذلك يجب أن تعطى شريكك فى



الحياة هذا القدر من الحرية ومساندته لتحقيق أهدافه وطموحاته فى الحياة واحترام احتياجه إلى الشعور بالخصوصية فى بعض الأوقات.

- التحكم: إدراك أن مفهوم العلاقة هى مشاركة بين شخصين متساوين فى الحقوق، بدلاً من محاولة الإصرار على بناء علاقة لمحاولة التحكم وفرض السيطرة أو محاولة تتغير شخصية الطرف الآخر للاعتقاد بأنها سوف تتناسب أكثر مع شخصيتك.

- الالتزام: بقاء العلاقة بين الطرفين فى مستوى عالٍ من التفاهم والمحاولة بإصرار على ذلك من أجل بقاء العلاقة ناجحة. اسمح لنفسك بقبول تأثير الطرف الآخر عليك، إذا شعرت أنه سوف يكون تأثير إيجابى.

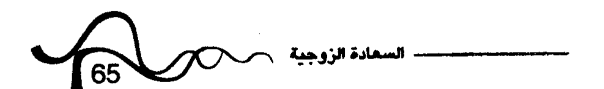
- الاتصال: الاستمتاع بقضاء وقت كافٍ مع شريكك. تعلم كيف تدرك وتشعر بمشاعره

وأحاسيسه. كن على استعداد للتكيف معه وتغيير الجوانب السلبية فى شخصيتك مثلما يحاول الطرف الآخر.

- الشعور بالمسؤولية: يجب القيام بمناقشة المسؤوليات المشتركة بينكم لبناء مشاركة حقيقية والمبادرة بتقديم الجانب الخاص بك أولاً.

- الحوار: بناء الحوار مع الطرف الآخر من أهم سمات نجاح العلاقة. استخدم ألفاظ جذابة ورقيقة فى التعامل مع الطرف الآخر، صف له مشاعرك وطموحك وأحاسيسك واحتياجك لمشاركته لك فى هذه الأحلام وتشجيعه للقيام بنفس الشىء معك. البحث عن المواضيع ذات الاهتمام المشترك بينكم.

- الاتفاق: يجب مناقشة الأشياء الهامة فى حياتك مع الطرف الآخر قبل اتخاذ قرارات



بشأنها، وكن مستعد لتقديم بعض التنازلات للطرف الأخر وتقبل فكرة قابلية عدم الاتفاق على بعض الأشياء.

- السيطرة على الخلافات: تعلم كيف تتفهم وتتعامل مع إمكانية حدوث خلاف بينك وبين الطرف الآخر وذلك لمنع تحول الاختلاف فى وجهات النظر إلى شجار بينكم، وفى هذه الحالة، قم بتغيير الموضوع، التراجع، إدخال روح الدعابة فى الحوار وأخذ فرصة للهدوء.

- الجاذبية: ساعد شريكك فى الشعور بأهميته فى حياتك، ثقته بنفسه وبشكله العام وكيف تراه جميلاً فى نظرك. إستخدم كلمات تعبر بها عن إعجابك بمظهره وشكله ومدى جاذبيته بالنسبة لك.

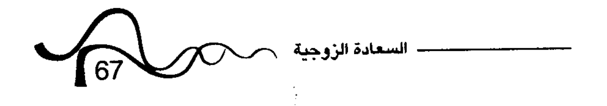
- العاطفة: إظهر عاطفتك وشعورك تجاه شريكك، وذلك ببقائك منتبه معه، ومراعٍ

ومتفهم لمشاعره. يجب أن يظهر هذا الاهتمام من خلال المشاعر، العاطفة والإحساس وليس عن طريق الكلام والعبارات فقط.

- الرومانسية: يجب أن يشعر شريكك دائماً بحبك له عن طريق الإحساس والكلام معاً. قل له أنك تحبه. تذكروا واحتفلوا معاً بالمناسبات الجميلة والخاصة بينكم مثل أعياد الميلاد والزواج.

- الجنس: العلاقة الجنسية بين الشريكين من الأشياء الهامة فى الحياة لذلك يجب الاهتمام بها ومناقشة الاحتياجات الجنسية لكل طرف منكم، الأشياء التى يفضلها، متطلباته واحتياجاته. لا تخجلوا من طلب المساعدة فى أى مشكلة جنسية يمكن أن تواجهكم.

■ ■ ■



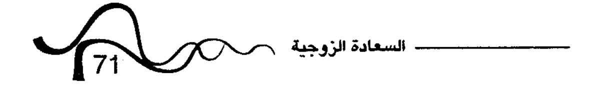
شـــهر

عسل أبــدى..!

- قد تم الانتهاء من مراسم زواجى والإعداد لكل تفاصيله وبدأت الآن الحياة الزوجية الفعلية بكل ما فيها من تجارب واحتكاكات يومية..

إننى أخشى أن تنتهى الحياة السعيدة بانتهاء هذا الحلم الذى كنت أعيش فيه... كل شئ حلو... لكن كيف نستكمل حياتنا أنا وزوجى/ زوجتى فى سعادة ومرح... وهل سينتهى شهر العسل للأبد؟ وما العمل.. إذا لتجنب حدوث ذلك!!

بالطبع ستختلف الحياة قليلاً عما سبق فكلا منكما أصبح مسئولاً تجاه الآخر، لكن بوسعكما أن تعيشا فى رومانسية دائمة تغذى علاقتكما وكأنكما حديثى الزواج.



١ ـ الاستمرار فى تقدير والاعتراف بالصفات الخاصة التى جذبت كلا منكما للآخر. وبما أن أيام الخطوبة يتاح الوقت فيها لامتداح الصفات التى ينفرد بها كل طرف، فلا يوجد ما يدعى التوقف عن هذا الامتداح بعد الزواج. وبقضاء كثيراً من الوقت سوياً يمكنكما اكتشاف مزيداً من الصفات التى تستحق الإشارة إليها والاقتراب أكثر وأكثر.

٢ ـ لا تتوقع دائماً أن الطرف الآخر يفهم أو يعى ما تفكر فيه وما تتوقعه، فإن الأزواج لا يستطيعوا قراءة العقول وما يدور بداخلها، فنحن دائماً نفترض أن الطرف الآخر يعلم ما تفكر فيه، وعند الفشل فى التوقعات يؤدى إلى حدوث رد فعل عكسى ونوع من الإحباط لذلك عليك بالتعبير عما تريده وترغب فيه، أعطى الفرصة لشريكك لاختيار الوسيلة التى يمكن أن ينفذ بها رغباتك، فلم التحديات طالما أن هناك فكرة إيجابية تسمى بمشاركة الأفكار.

٣ ـ إخلق وقتا لشريك/ شريكتك غير الأوقات المخصصة لرسم الخطط الخاصة بحياتكما سوياً. أعلم أن هذا الوقت كان متاحاً أيام التعارف والخطوبة للاقتراب من بعضكما، لكن أنتما فى حاجة بعد الزواج لتنمية هذه العلاقة لكى تسير فى الخط الإيجابى. مثل الاستمتاع سوياً بالقيام ببعض الأنشطة أو حتى تبادل النقاش والآراء فى مواضيع خفيفة.

٤ ـ كن متسرعاً فى المدح لا فى توجيه النقد، عليكما بتبادل كلمات الحب والإعجاب يومياً. أو القيام ببعض الأفعال البسيطة التى تعرب عن هذا الحب، فشئ جميل أن تحبها وتحبك، ويتذكرك طيلة العام وليست فى مناسبات خاصة أو على فترات متباعدة.

٥ ـ كونا دائماً محبين للمرح وتبادلا روح الدعابة حتى فى المواقف الصعبة التى من الممكن أن تواجهكما.

٦ ـ التزام كل منكما بالمسئولية تجاه الآخر، لذلك اهتم بنجاحك أنت وبنجاح الطرف الآخر الذى تحبه، لا يهم الأمور البسيطة والصعاب التى تعترض حياتكما. وبالتأكيد سيتم التوصيل إلى شئ مفيد من خلال تجربة الالتزام هذه، وباتباع كل هذه النصائح ستعيشان فى شهر عسل دائم!!.

ما الذى يبحث عنه الرجل فى المرأة؟

صفة الزمالة:

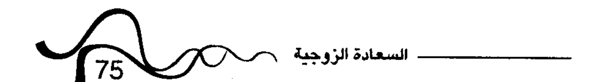
ما هى الأشياء التى يبحث الرجل عنها فى فتاة أحلامه؟ وما الذى ينقب عنه عند التفكير فى اختيار شريكة حياته؟ أو كيف يفكر ويرى الرجل فى خياله المرأة كزوجة؟

لعلاقة بين الرجل والمرأة مثار للبحث والتنقيب والاكتشاف، وإذا كانت توجد الاختلافات الفردية إلا أنه هناك بعض الركائز التى تستند عليها هذه العلاقة الثرية المليئة بالتفاعلات.

قد اهتمت أوربا وأمريكا بإجراء العديد من الأبحاث والدراسات عن مطالب الرجل فى شريكة حياته، أو كيف يفكر الرجل فى المرأة التى يريد أن يرتبط بها تحت إطار الشراكة الزوجية، وجاءت نتائج هذه الأبحاث بحقائق جديدة ربما تكون بعيدة عن الأذهان وخاصة أذهان المرأة. "ومن بين هذه النتائج المثيرة للدهشة أن الرجل يبحث فى المرأة الزوجة عن الزميلة" .

الزمالة فى العلاقة الزوجية:

لم تعد النظرة السطحية للزواج موجودة فقد اختفت وخاصة تلك التى ترى المرأة من إطارها الخارجى فقط "أى جمالها وشكلها" والتى يطلق عليها "النظرة الخارجية للزواج"، حتى هذه النظرة ثبت فشلها الآن فى المجتمعات الرأسمالية التى تنظر إلى الحياة الزوجية على أنها صفقة.. فكل ذلك لم يعد يتناسب مع الحياة الجديدة التى يعيشها الإنسان فالمقاييس تختلف من وقت لآخر.



إن جـمـال المظهـر قـد يكون عـامل إغـراء فى البداية، لكن إذا لم يصـاحبـه جمـال العقل فـإنه لن يظل علـى نفس أهمـيتـه.. بل أن الاخـتـلاط والتـعـود يجعلان من جمال الشكل شيئاً عادياً لا يكون له نفس القوة والإغراء كـما كان فى البداية.. ويتـسـرب الملل شيئاً فشيئاً إلى الحياة الزوجية.

تغيرت نظرة الرجل ومتطلباته فى شريكة حياته وما يرغب أن تكون المرأة عليه بالنسبة له، إلا أن هذه النظرة تأكدت فى العصر الحديث بل وجاءت لتنفى المقومات السابقة كما ذكرنها سواء من الجمال أو القوة المالية.

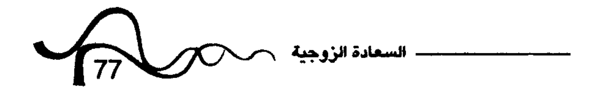
إذا كان الرجل يبحث فى المرأة عن صفة الزمالة، فماذا يا تُرى تعنى هذه الكلمة؟

الكل يعـرف الـزمـالة عن طريق العـمل ونفـهم معناها على أنها مشاركة وجدانية ومحاولة للتعايش السلمى فى جو تسوده روح المحبة والألفة والتفاهم

والتعاون من أجل تأدية رسالة جماعية يقوم كل فرد فيها بدور محدد، ويبذل صادقاً من جهوده وفكره ما يعود على هذا العمل المشترك بالنفع والفائدة.. وما يحقق له بالمثل من فرص النجاح.

فالزمالة باختصار تعنى أن يعيش الفرد مع زملائه بروح الجماعة، وأن يسعى فى الوقت نفسه لتحقيق ذاته.. وأن يرفع بينه وبين زملائه ستار الكلفة ولكنه فى نفس الوقت لا يفقد احترامه أو كرامته.

وإذا أردنا أن نطبق ذلك على شريك الحياة الزوجية، فإن ذلك معناه أن علينا أن نتعاون معه على تحقيق الاستقرار والنجاح والاستمرار لهذه الحياة، وأن نجعل من هذا الشريك أقرب وأعز الأصدقاء إلينا، وأن يكون التعامل عادلاً بأن يأخذ كل طرف حقوقه ويؤدى واجباته فى المقابل وألا نفرض عليه ما لا يدخل فى نطاق التزاماته بالضبط مثل مجال العمل فكل له واجباته التى يقوم بها.. وأن يكون



داخل المنزل جواً من الحب والصداقة والاحترام..
فإذا تم تطبيق مفهوم الزمالة داخل جدران المنزل كما يحدث فى بيئة العمل فسوف تكون النتيجة إيجابية كما يراها كل واحد منا داخل العمل.

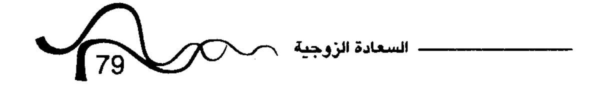
كل هذه الاعتبارات يتم مراعاتها فى جو العمل، بل يحرص كل واحد منا ويتسابق على إحرازها من أجل النجاح على الرغم من أنه لا يوجد اختيار لشركاء (زملاء) العمل والذى يحدث هو إخضاع النفس على التكيف مع الأنماط المختلفة من الشخصيات والتأقلم معها من أجل أن يكون هناك سلام داخلى.

وإذا كانت حياة العمل تشترك مع الحياة الزوجية فى الكثير من الصفات، إلا أنه توجد اختلافات من شأنها أن تدفع بالحياة الزوجية إلى الأمام، فمفهوم الزواج تطور فلم يصبح مفروضاً علينا أن نتزوج بغير إرادتنا، وهذا بخلاف بيئة العمل حيث لا نختار

شركائنا فى العمل.. ومن هنا تعطى فرصة "الاختيار" التى يتميز بها الزواج عن العمل أن تكون معدلات النجاح أكبر وأكبر.

بالإضافة إلى أن الفرق بين مجال العمل ومجال الحياة الزوجية كمشاعر وأحاسيس يضفى علينا روحاً من التشبث بها والعمل على دوامها، فمن الممكن أن يغير الشخص مجال عمله طلباً لدخل أعلى أو نتيجة لمضايقات أو رغبة منه فى التطور لاكتساب معرفة جديدة فى مجال آخر، أما الحياة الزوجية هى رباط مقدس نحرص على التمسك الأبدى به والذى يمكننا وصفها بأنها رحلة العمر التى تتطلب اختيار الرفيق والصديق والزميل وبدون هذا الزميل أو بسوء اختياره تصبح الرحلة مملة وصعبة.

فإذا تم اختيار الزميل المناسب فسوف يذلل العقبات وينتصر على كل الأزمات التى تبرز فجأة من وقت لآخر، لأن الطريق ليس ممهداً حتى نهايته، والانتصار على الأزمات تأتى من تعاطف هذا الزميل المناسب مع زميله



الذى يشاركه الحياة ويشعره بأنهما كيان واحد بدون أن يفقد مقومات شخصيته. وهذا المعنى يتطلب أن يكون كل منهما على قدر من الثقافة والوعى حتى تكون بينهما نقطة التقاء.. وحتى يمكن أن يفهم كل منهما نفسية الآخر، وأن يعرف الأشياء التى تسعده والأشياء التى تسىء إليه وتسبب له الضيق والألم.

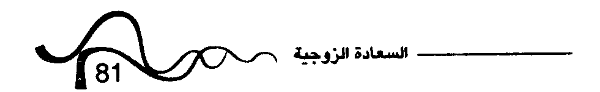
وتأتى بعد صفة الزمالة صفة "الطمأنينة" التى تترتب عليها، فالرجل يبحث أيضاً فى شريكة العمر عن شريك يطمئن له قلبه ويتحدث معه عن مشاكله الخاصة والعامة، فإذا اطمئن الزوج إلى زوجته لا يخفى عليها شيئاً، والزوجة التى تشكو من أن زوجها يخفى عنها أسراره تكون هى الملومة لأنها لم تستطع اكتساب ثقته، أو لم تستطع بث الطمأنينة فى قلبه لكى يبوح لها بكل ما يوجد بداخله.

وإذا كانت بيئة العمل الهدف الأساسى فيها هو إنجاز الخطط والمشروعات المستقبلية، فبيئة الزواج

لها خطط وأفكار ومشاريع بالمثل لتحتل المرتبة الثالثة فى الصفات الهامة للزواج صَفة "الإنجاز". فالرجل يحب الحياة مع المرأة التى تساعده على تنفيذ أفكاره والمضى فى تحقيق مشروعاته المستقبلية التى يحلم بها لنفسه ومن ثَّم لأسرته، فهو يُقدر من يمد له يد العون والمساعدة وهى بشكل غير مباشر إحدى صفات الزمالة التى يرجوها من زواجه، فعدم القدرة على تحقيق الأفكار وتحولها إلى مجرد خيالات وأوهام تمضى الحياة بين الشريكين من فشل إلى فشل ومن حزن إلى خيبة أمل.

فالرجل أصبح أكثر وعياً وفهماً للأسس التى تقوم عليها الحياة الزوجية، ولم تعد القشور تستهويه، ولم يعد يلهث وراء المظاهر الخادعة من جمال الصورة للمرأة، ليتراجع الجمال وتحتل الثقافة والذكاء فى التعامل معه المرتبة الأولى.

نظرة الرجل للزواج قد تختلف عن نظرة المرأة لها، لأن المرأة بطبيعتها تختلف عن الرجل. فالمرأة



تحب بكل جوارحها ولا يشغلها شىء عن بيتها وأولادها وزوجها لا العمل ولا المال، بينما الرجل لا يفنى تماماً فى الحب لا ينسيه التفكير فى عمله ومستقبله.. بل أنه ينظر إلى أن العمل دليل على حبه لزوجته.. لذ فهو يحتاج إلى مقومات خاصة فى شريكته لكى تستمر الحياة بدون رتابة بالنسبة له.

فالفرصة فى تحقيق مقومات الزمالة ونجاحها فى الحياة الزوجية ـ وهى الدعامة الأساسية التى يبحث عنها الرجل عند زواجه من المرأة ـ أعظم بكثير من مجال العمل، بل هى صفة إيجابية فى العلاقات الزوجية لابد وأن تبحث المرأة عنها هى الأخرى فى شريك حياتها.

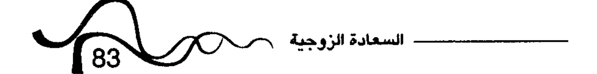
وعلامات الزمالة التى يبحث عنها الرجل فى زوجته، تتلخص فى الكلمات التالية:

ـ الفهم.

ـ الوعى.

- الرقة.
- الحنان.
- الوفاء.
- التضحية.
- الثقة.
- الاستقرار.
- المتعة.
- الهدوء.
- السعادة.

■■■



خرائط

اكتشاف الشهوة
بين الرجال والنساء..!



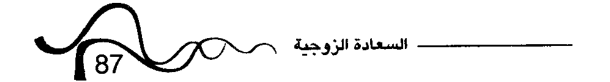
خريطة المرأة الجنسية:

يعتبر جسد الأنثى اكثر حساسية من جسد الرجل واى عضوء منه يمكن استثارته ولكن هناك اماكن غنيه بالغريزه، وكما ان هناك اختلافات فى مواطن الاستثاره بجسم الرجل هناك ايضاً اختلافاً ملحوظ فى مواطنها لدى الأنثى ولكن يلاحظ الاتفاق فى اغلبية المناطق لديهن. وعلى الزوج الملاحظة والدرايه بهذه الاماكن اثناء العلاقة الزوجية.

ونستطردها حسب الترتيب التالى.

١ ـ منطقة شعر الرأس:

يعد شعر الرأس عن المرأة من اجزاء جمالها وتفتخر بطوله ولونه وتسريحته وتستثار به عن طريق مدحه وتمرير الاصابع بين طياته..



٢ ـ منطقة الاذن:

الاذن الخارجية أو ما يعرف بالصيوان غنية بالنهايات العصبية التى تجعلها اكثر حساسية.. وبالامكان استثارتها بملامستها بأطراف الاصابع واللسان والشفة والهمس بكلمات الحب والعشق.

٣ ـ منطقة الشفتين:

الشفاة تعتبرمركز البداية للتأثير الجنسى من خلال التقبيل فالقبلة مفتاح يتدرج فتحه الى أن يصل اعلى إثارة جنسية بواسطة الشفايف واللسان والأسنان.. والقبلة رمز العاطفة المطلقة.

٤ ـ منطقة العنق (الرقبة):

يثار خلف الرقبة لدى المرأة بالتنفس والهمس بعبارات الحب والمودة وتزداد الاثارة بالتقبيل واللمس باللسان والتدليك باليد للرقبة والكتفين.

٥ ـ منطقة الكفين (اليد):

تعتبر من افضل الأماكن لاثارة المرأة حيث ان تقبيلها وتحسسها باليد يدل على الاحترام مما يولد لديها شعور بالنشوه والرغبة.

٦ ـ منطقة الابط:

وهى منطقة غنيه بالاعصاب الحسية وتستثار باللمس والتقبيل.

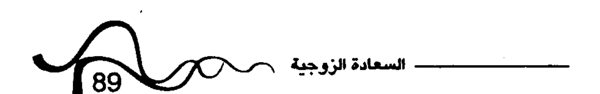
٧ ـ منطقة الصدر (الثدى):

الثديين والثدى الأيسر عند البعض من اكثر اماكن الإثارة للزوجة والتركيز على الحلمات عند بعض الزوجات قد يوصلها إلى الرعشه (الاورقنزم).

ويستثار الثدى بالتدليك الدائرى من الخارج باتجاه الحلمة باليد واللسان.

٨ ـ منطقة البطن (ماحول السره):

وتستثار باللمس باليد واللسن والتقبيل.



٩ ـ منطقة العانة:

وهى منطقة خصبه غنيه بالاعصاب الحسية التى من شئنها اشعال رغبات الزوجة وزيادة متعتها.

وتستثار باللمس الخفيف باليد وطرف اللسان ولكن تراعى النظافة اولاً.

١٠ ـ الفرج (المهبل):

ويقسم الى عدة اقسام نتدرج فى ذكرها حسب الاكثر رغبة:

(أ) البظر: ويعد اعظم نقطة اثاره فى جسم الأنثى ولكن يجب تدرج الاثارة قبل الوصول اليه.

ويستثار اباللمس والتدليك والتقبيل لمن يرغب فى ذلك ولكن تراعى النظافه الشخصية والخلو من الاتهابات والامراض.

(ب) الشفرين الصغيرين: وهى لاتقل فى اثارتها عن البظر وتستثار بنفس الطريقه.

(ج) الشفرين الكبيرين: اقل اثاره من سابقتها وتستثار بنفس الطريقه سابقاً.

(د) فتحة المهبل: وتستثار باللمس والتدليك ومن ثم الايلاج.

(هـ) منطقة (G spot) وهى تقع فى الثلث الداخلى العلوى الاول من المهبل وتستثار باللمس والضغط عليها برفق.

١١ ـ منطقة العجان (Perineum)

وهى المنطقة الواقعه بين فتحة المهبل وفتحة الشرج.

١٢ ـ منطقة الشرج:

وتستثار باللمس والتحسس باليد.

١٣ ـ منطقة الارداف (المؤخرة):

تستثار معظم النساء من التلاعب بالمؤخرة كالضرب المتعادل على العجز وعض الأرداف كما يمكنك عمل

مساج بالتدليك على المؤخرة بحركة دائرية باليدين معا على الردفين والتقبيل والتحسس بالسان.

١٤ـ منطقة الفخذين:

الجـزء الداخلى من الفـخـذين غنى بالنهـايات الطرفيه للاعصاب الحسيه فيعد من افضل الاماكن لاستـثـارة الأنثى ويمكن استـثـارته باللمس باليـد واللسان والتقبيل.

١٥ ـ منطقة الساقين:

معظم الاناث تفتخر بجمال ساقيها والاطراء والمدح لهذه المنطقة يولد الرغبه الجنسية اذا مزج بالتقبيل والتحسس باليد واللسان.

١٦ ـ منطقة القدمين:

تعد هذه المنطقة مثيره للمرأة غير انها تثير الرجل بشكل اكبر وكان هنالك حضاره نشئت فى العصور الفائته انطوت حول موضوع قدم المرأة وكانت المرأة تتكح لجمال قدمها.

وتستثار باللمس والتقبيل والمساج الرومنسى الخفيف.

خريطة الرجل الجنسية:

فى البداية يجب عليك ايتها الزوجة النظر بعين المعرفه والملاحظه اثناء اقامة علاقتك بزوجك وتتبع الاماكن التى من شئنها اثارة براكين زوجك الكامنه لان هنالك اختلافات فى بعض الاماكن لدى بعض الذكور ولكن حسب مانصت عليه الدراسة فهم يتفقون فى اماكن فى الغالب ونستطردها فى الترتيب حسب التدرج التشريحى.

١ ـ منطقة الاذن:

الاذن الخارجية أو مايعرف بالصيوان غنية بالنهايات العصبية التى تجعلها اكثر حساسية

بامكان الزوجة اثارتها بملامستها باطراف الاصابع واللسان والشفة.

٢ ـ منطقة الشفة:

تعتبر الشفة من المناطق الحساسة والمثيره لكلا الجنسين وقد قيل عنها انها بريد الحب.. حيث تخرج الرسائل الغراميه بشكلها المعروف (القبلة).

٣ ـ منطقة العنق:

منطقة العنُق منطقة شديدة الحساسية وسريعة التأثر..

وتطون استثارتها بانفاس الزوجة والقبل الجافه والرطبة. ويمكن الجمع بين منطقة العنق والاكتاف فى الاثاره.

٤ ـ منطقة الصدر (الثدى):

تحتل هذه المنطقة مكانه مرموقه وتعد من الاماكن المفضلة لدى غالبية الرجال.

تستثيرها الزوجة بالمساج والتدليك وتعد حلمة الثدى اهم نقطه بالثدى وتستثارباليد واللسان والتقبيل والعض الغير مؤذى.

٥ ـ منطقة العانة:

وهى منطقة خصبه غنيه بالاعصاب الحسية التى من شئنها اشعال رغبات الزوج وزيادة متعته.

وتستثار باللمس الخفيف باليد وطرف اللسان ولكن تراعى النظافة اولاً.

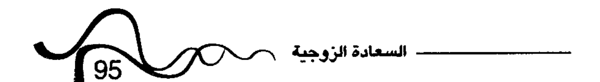
٦ ـ العضو الذكرى (القضيب):

يعد القضيب اكثر المناطق حساسية فى جسم الرجل وبالاخص راس القضيب (الحشفة) واليورثر الانبوب النازل الى المثانه فهى غنية بالنهايات العصبية تنقل الاحساس للجهاز العصبى.

وتستثار عن طريق اللمس باليد واللسان والتقبيل وعمل حركات دائرية حول هذه المنطقة.

٧ ـ كيس الصفن:

وهو عبارة عن كيس رقيق موجود اسفل القضيب يحوى بداخلة الخصيتين.



وهو منطقة بالغة الاثارة للرجل. ويمكن استثارته باللمس باليد واطراف اللسان والتقبيل.

تراعى النظافة الشخصية اولاً.

٨ ـ منطقة العجان:

وهى المنطقة الواقعه اسفل الخصيتين قبل فتحة الشرج.

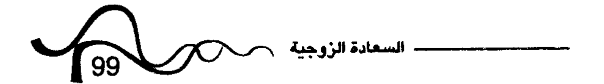
وهى منطقة مثيره لكلا الجنسين وتستثار باللمس باليد واللسان. تراعى النظافة الشخصية اولاً.

■ ■ ■

بوابــة
الحيــاة..!

خلق الله تعالى غشاء البكارة كحاجز طبيعى يمنع دخول ما يمكن أن يشكل خطراً على أهم جهاز لدى المرأة وهو الجهاز التناسلى.

يقع غشاء البكارة فى الجزء الأول من مجرى الولادة (المهبل) بين فتحتى الشرج ومجرى البول. يعمل الغشاء - إلى جانب أعضاء الجهاز التناسلى الخارجية - على حجز الأوساخ والقاذورات الخارجة من السبيلين خارج المهبل، إلا فسوف يدخل البراز والبول إلى مهبل المولودة ويصبح مجالاً خصباً لنمو الجراثيم والميكروبات التى قد تنتشر موضيعاً فتحدث التهابات جرثومية مخلّفة وراءها تليفاً فى أنسجة قناتى فالوب أو فى الرحم أو المبايض، الأمر الذى يهدد مستقبل الطفلة التناسلى، وهذه نعمة من



الله على عباده أنْ حَمى الإنسان من أمراض كثيرة وهو لا يدرى.

عندما تكبر الفتاة وتصبح بالغة ستعرف كيف تعتنى بنظافتها الشخصية، وسوف تعرف كيف تحمى نفسها من الأمراض والالتهابات التى تأتى من الشرج أو المبولة أو غيرهما، وبخاصة فى أوقات الدورة الشهرية. إن الخارج من السبيلين ودم الدورة الشهرية والعرق الخارج من الجلد والرطوبة والدفء الموضعى يشكل افضل مزرعة للفطريات والجراثيم. وبعبارة أخرى: إن كثيراً من حالات العقم التى تعانيها المتزوجات تعود لالتهابات جرثومية فى الجهاز التناسلى.

غشاء البكارة هو بوابة الحياة، تحرص عليه كل فتاة، ويحرص عليه أهل كل فتاة، إذا سقط الغشاء سقطت معه هامات عالية كبيرة! فلتحافظ كل فتاة على ما خلق الله لها نظيفاً طاهراً، ولا تعرّضه للأجسام الغريبة.

الحمل والولادة وضم المولود وتقبيله هى أحلى أمانى الحياة لكل فتاة.

تعددت وكثرت الأسئلة حول غشاء البكارة مما أوجب شرح الموضوع على النحو التالى:

هو عبارة عن غشاء رقيق من الجلد يزداد قوة مع زيادة السن وكان فى وقت من أوقات النمو الجنينى مكتملاً ويفصل بين الثلث الخارجى والثلث الأوسط من المهبل، وفى مرحلة لاحقة من ذلك النمو كان لابد وأن يختفى منه جزء أو أجزاء كى يسمح لدم الدورة الشهرية بالنزول من الرحم إلى الخارج. وهذا ما حدث بالفعل ونتيجة لذلك تعددت أشكال غشاء البكارة المتبقى وأطلقت تسميات وصفية مختلفة لتلك الأشكال: كالحلقى والهلالى والمثقب الخ...

أما إذا لم يختفى أى جزء وبقى الغشاء كاملا، فسوف يفصح عن نفسه ويسبب مشكلة مع أول دورة شهرية حيث تتراكم الدماء خلف الغشاء ولابد وقتها

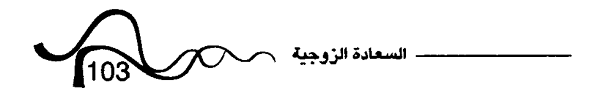
من فض ذلك الغشاء بواسطة الطبيب، أما إذا كان أغلب الغشاء قد اختفى فربما كان المتبقى قليلا جدا لدرجة مشككة.

وموضع ذلك الغشاء فهو حسب الشرح السابق يكون على بعد ٢ ـ ٢,٥ سم من الخارج أى نهاية الثلث الخارجى محاطا ومحافظا عليه بالشفتين الصغرى والكبرى، أما فض غشاء البكارة عند الزفاف شىء يسير لا يسبب ألما كبيرا كما تتصور البنات ولا يحتاج لمجهود شاق كما يتصور الشباب وكل منهم يهول الأمور ويصعبها ثم يبقى أسيرا لتأثيرها النفسى ويحمل الأمور أكثر مما تحتمل، وكلما كبر سن الفتاة وقوى ذلك الغشاء سبب ألما أشد بالطبع، وليس ضروريا نزول كمية كبيرة من الدماء عند فض الغشاء بل أحيانا لا يحدث بالمرة وبمراجعة الشرح السابق فإن فض الغشاء لا يعدو كونه إحداث جرح بتمزيق قطعة من الجلد وإن رقت وتتناسب كمية الدماء الناتجة مع حجم الغشاء المتبقية وكيفية

سده للمهبل فإن كان الموجود قليل ولا يسد الطريق أو كان من النوع المطاطى الذى يتمدد مع الضغط ثم يعود مرة أخرى ربما لم ينزل دم بالمرة. وللأسف كم من بنات أطهار أهدرت دماءهن بسبب جهل الأهل بتلك المعلومات البسيطة.

ولابد فى هذا السياق أن ننوه أن غشاء البكارة رغم أهميته، لا يمثل وحده دليلا قاطعا على عذرية الفتاه من عدمه فربما أصابها اتهام كاذب بسببه، كما ربما برئت خطأً بسببه أيضا، إن اختصار البكارة أو العذرية فى هذا الغشاء الرقيق هو ظلمٌ يشبه الظلم بالتقليل من قيمة هذا الغشاء.

أهذا الغشاء مجرد علامة مادية لا ترقى إلى مستوى القرينة على عذرية أو انحراف، حتى إن المحاكم "فى الأغلب" لا تحكم ببطلان عقد الزواج أو فسخه إذا تبين للزوج بعد الزفاف، والدخول بزوجته أنه لا وجود لهذا الغشاء؛ لأنه يغيب لعوارض كثيرة وبسيطة أحيانًا.



إذن وجود الغشاء لا يكون دليلاً أكيدًا على البكارة أو العذرية، ولا غيابه يكون دليلاً أكيدًا على عكس ذلك!!

غشاء البكارة مجرد رمز ـ قد يكون أو لا يكون ـ على عفاف المرأة، ولكنه ليس دليلاً على هذا العفاف وجودًا أو عدمًا، الخلق، والدين، والمنبت الطيب، وحسن المعاشرة بالمعروف، والسيرة الطيبة بين الناس كلها علامات، أو أدلة ـ إن شئت ـ على العفاف "ولو غاب الغشاء" ومن لديه مقدمات شك فى زوجته ـ بعد تحرى ما ذكرته لك ـ فمن الأفضل له ألا يتزوج منها، وربما لن يتزوج أبدًا.

النزيف والغشاء.. هواجس شائعة

لا يوجد أى دليل علمى أو غير علمى على سقوط غشاء البكارة بسبب النزيف الشديد، وهو اعتقاد خاطئ، ليس له أى أساس من الصحة؛ لأن الثقوب الموجودة فى غشاء البكارة هى التى يخرج منها دم

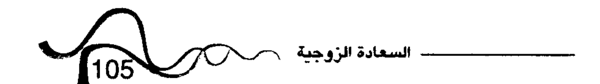
العادة الشهرية، ومهما كان النزيف شديداً، فلا يمكن أن يمزق الغشاء؛ لمرونته الشديدة ورقته التى تمنع تمزقه

مراحل العملية الجنسية

تمر العملية الجنسية سواء بسواء لدى الرجل أو المرأة بمراحل كل منها تؤدى للأخرى وما يؤثر فى مرحلة سلبا أو إيجابيا ليس بالضرورة يؤثر مباشرة فى المرحلة التالية.

فالمرحلة الأولى هى الرغبة وبدونها لا معنى للمراحل التالية ومما يزيدها ويؤثر عليها إيجابيا هو الشغف بالرفيق، صفاء الذهن من المعكرات، وتوازن حالة الهرمونات والحالة النفسية ومما يضعفها أو يعدمها عكس ما ذكرنا.

ويختلف رد الفعل للرغبة فى المرحلة التالية بين الرجل والمرأة فبالنسبة للرجل تتدفق دماء فى العضو الذكرى بمعدل أكبر محدثة له انتصابا ومهيأة له



لأداء الوظيفة المنوطة به شأنه فى ذلك شأن أى عضو آخر وعلى سبيل المثال تدفق كمية أكبر من الدماء إلى المعدة بعد الأكل وإلى القلب المقدم على مجهود رياضى مثلا وهكذا... وبالنسبة للمرأة يحدث التدفق انتفاخا فى الحلمتين وشفتى المهبل ويزيد من إفرازاته لتهيئته للوظيفة التالية وهى تقبل الإيلاج.

اضطراب فتور الرغبة الجنسية:

هذا الإضطراب عبارة عن غياب أو نقص فى الاهتمام الجنسى والرغبة بالممارسة الجنسية لدى المرأة أو الرجل بشكل مستمر أو متكرر

ما هى الأسباب؟

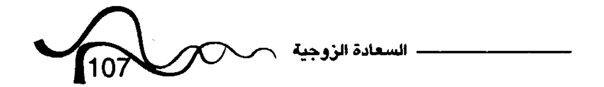
الرغبة الجنسية عبارة عن عملية نفسية جسدية تعتمد على الفعالية الدماغية أو المحرك والتخطيط الذى يشتمل على الطموح الجنسى والحافز. وعدم تزامن ذلك يؤدى إلى فتور الرغبة. وينجم فتور

الرغبة المكتسب عادة عن الضجر من العلاقة الجنسية أو الاكتئاب (الذى عادة ما يؤدى الى نقص فى المتعة الجنسية بدلا عن العنانة عند الذكور وتثبيط الاستثارة عن الإناث) أو الأدوية النفسية وبعض الأدوية التى تعالج ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات هرمونية. وربما يكون فتور الرغبة ثانويا بسبب إضطراب فى الوظيفة الجنسية.

أما النقص الدائم فى مستويات الرغبة الجنسية فهو يرتبط بأحداث الطفولة أو المراهقة، أو بكبت التخيلات الجنسية، أو أحيانا بنقص مستوى الأندروجينات (هرمونات الذكورة)، ويعد نقص مستويات التستستيرون عن ٣٠٠ ملغ / ١٠٠ ملم فى الذكر وعن ١٠ ملغ / ١٠٠ ملم فى الأنثى من الأسباب المحتملة.

ما هى الأعراض؟

شكوى المريض تكون من نقص المتعة الجنسية حتى فى حالات الانتصاب الطبيعى، وعادة يترافق



الاضـراب مع نقص فى الفعـاليـة الجنسـيـة. وغـالبـا يؤدى هذا إلى خـلافـات زوجـيـة، لكن بعض المرضى غالبـا ما يرضـون بفعـاليتهم الجنسية شركاءهم، وقد لا يبدون أى صعوبة فى الأداء، ولكن تستمر معاناتهم من الخمول الجنسى.

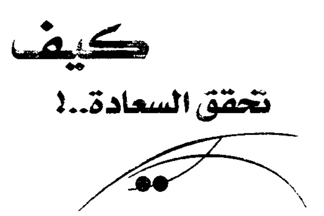
أما إن كان السبب فى ذلك ناتج عن الضجر فإن تكرار الممـارسـة مع الشـريك المألوف ينقص، ولكن تكون الرغبة الجنسية طبيعية أو حتى أشد (بشكل حقيقى أو خيالى) مع شريك آخر.

كيف تتم المعالجة؟

الإتجـاه فى المعـالجـة يكون بإزالة السـبب أو تحسينه (مثل الخلافات الزوجية، الإكتئاب، الخلل الوظيـفى، أو تغـيـيـر الأدوية) وأحـيـانا إعطاء التستستيرون فى حالات نقص الأندروجينات.

■ ■ ■

كيف
تحقق السعادة..!



لتحقيق حدوث النشوة الزوجية فى العلاقة الجنسية الزوجية يلزم من الزوج الاهتمام بالآتى:

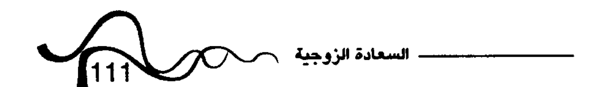
١ ـ إشباع الزوجة عاطفيا والاهتمام بمشاعرها.

٢ ـ الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول حتى يتم الترطيب المهبلى الذى يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجى.

٣ ـ معرفة الزوج بطرق علاج سرعة القذف إذا كان يعانى منها مثل:

١ ـ طريق ماسترز وجونسون ـ طريقة الضغط المتقطع بأيدى الزوجة.

٢ ـ طريقة التوقف والبدء من جديد ناجحة بنسبة ٩٠٪.



٣ ـ طريقــة العــد العكسى من ٥٠٠ ـ ٤٩٩ ـ ٤٩٨ ..... حتى الصفر.

٤ ـ شغل الذهن بأمور غير جنسية كالتفكير فى حل مشاكل حسابية أو اجتماعية.

٥ ـ تغيير وضعية الجماع بالوضع العكسى أو الزوجة فى وضعية الفارسة.

٦ ـ استخدام مراهم مخدرة موضعيا مثل زيلوا كاين قبل الجماع بربع ساعة.

٧ ـ معرفة الزوجين بطريقة جى سبوت G Spot

٤ ـ عدم التركيز على الجماع كعلاقة زوجية كاملة، لأن التواصل النفسى والتفاهم العقلى والمشاركة الوجدانية ضرورية كلها فى العلاقة الزوجية، وهى علاقة إنسانية قبل أن تكون علاقة بهيمية جسدية فقط مراحل الاستجابة الجنسية الفسيولوجية بأربعة مراحل هى:

١ ـ دورة الاستثارة ـ أو الشهوة ـ Sex Libido

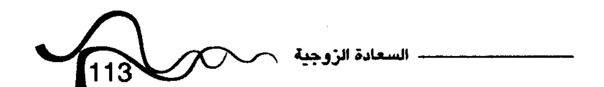
٢ ـ دورة الهياج الفسيولوجى ـ Excitement

٣ ـ دورة الذروة (الأورجازم) أو النشوة القصوى ـ

٤ ـ دورة الانتهاء (الانحلال) Resolution، والميل للنوم فى الزوج يجب على الزوج علاج أى مشاكل عضوية أو نفسية تقلل فترة الانتصاب أو تعجل بالقذف مثل مشكلة سرعة القذف لإطالة فترة الجماع بما يتماشى مع دورات الذروة عند الزوجة.

المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجة

تأخذ فى النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويتزايد الهياج قبل الذروة من ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق. وفترة الذروة فى المرأة تتراوح ما بين ٣ ـ ١٥ ثانية، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبلية عدة مرات تصل المدة من نصف دقيقة إلى دقيقتين. أما دورة الانحلال فتستغرق من ١٠ ـ ١٥ دقيقة، وإذا لم تحدث الذروة فإنها قد تستغرق من ١٢ ساعة إلى يوم كامل مما يؤدى إلى احتقان الحوض، والتوتر



العـصـبى، والآلام بالبطن وأسـفل الظهـر وغـزارة الطمث واضطرابات الحيض.

العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القصوى لدى الزوجة

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التى تحـدث فى أعضـاء زوجـته بحـيث ينسجم التفـاعل العـاطفى والزوجى بينهمـا، حيث يحدث تورد البشـرة بالجسم كله ويحتقن الثدى وتنتصب الحلمات وتتوسع هالة الثـدى ويزداد حـجـمه بحـوالى الربع، ويتضـخم حـجم البظر، ويزداد حـجم الشـفـرة الصـغـرى إلى ضعـفين أو ثلاثة أضـعاف، ويتـغيـر اللون إلى زهرى والأحـمـر الخـمـرى، ويتـغـيـر لون الفـرج إلى اللون البنفسجى الداكن، وتظهر الإفرازات خلال ١٠ ـ ٣٠ ثانيـة بعـد بدء العـلاقـة والتـهيج الجنسى ويستطيل الفـرج وينتـفخ الثلث الأسـفل، وفى الذروة تحـدث تقلصات بجدران المهبل من ٣ ـ ١٥ انقباضة عضلية

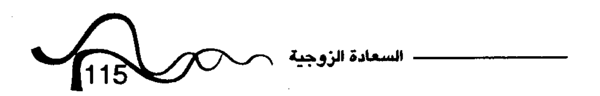
لا إرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات ٨ أعشار الثانية.

ويرتفع الرحم إلى الحوض الكاذب، وتحدث تقلصات تشبه تقلصات الولادة قبل الذروة فى فترة الهياج، وتحدث تقلصات رحمية خلال الذروة وتتوقف هذه التقلصات فى فترة الانحلال ويعود الرحم لموضعه الأول.

ويحدث توتر عضلى كامل ويحدث إفراز من غدد بارثولين خلال فترة التهيج لتسهيل الإيلاج وترطيب المهبل، وأثناء الجماع تحدث زيادة فى معدلات التنفس. وزيادة فى معدلات النبض. وفقدان السيطرة العضلية الإرادية أثناء الذروة والرجوع للحالة الطبيعية بعد الذروة.

شروط العلاقة الزوجية المثالية

- يجب على الزوج الاهتمام بالإثارة الفكرية الخيالية للزوجة قبل بدء الجماع.



- يجب توفر جو شاعرى مثل إضاءة الشموع.
والموسيقى لها تأثير كبير على الجو الرومانسى.
الحديث العذب بين الزوجين، ذلك لأن للإثارة الجنسية الجيدة تأثير كبير على نجاح العملية الجنسية الزوجية. وتلعب التصورات والخيالات والأفلام والموسيقى والألوان دورا بارزا.

- يجب تقوية الدافع الجنسى لدى الزوجات وذلك بواسطة تقوية الحوافز العاطفية من الزوج والإثارة الجنسية البصرية أو السمعية أو الصوتية أو اللمسية أو الخيالية، عن طريق استثارة الجهاز العصبى المستقل، وتعتبر نواة الهيبوتلاموس هى المنظم الأعلى له.

- يجب علاج أى مشاكل نفسية لدى الزوجة (قلق - اكتئاب - إحباط)

- علاج أى التهاب أو ألم عضوى أو حوضى أو بولى لعلاج عسر وآلام الجماع.

ـ يجب وجود انسجام عاطفى ونفسى وجسدى وانفعالى بين الزوجين.

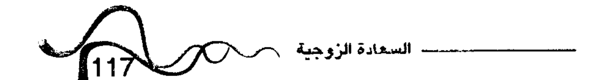
ـ يجب إزالة الخوف من العلاقة الحميمة بين الزوجين والحصول على الثقافة الجنسية الصحية السليمة من مصادرها العلمية، وعدم مشاهدة الأفلام الخلاعية التى ترسب شعورا بالإحباط لدى الزوجات، وتترك شعورا بالحرمان الجنسى.

ـ يجب على الزوج تطويل وتنويع المداعبات اللامحدودة لزوجته لتهيئتها نفسيا وفسيولوجيا للعلاقة الزوجية.

ـ علاج الزوج من مشاكل الإدمان على التدخين والخمر والمخدرات التى تؤدى لسرعة القذف والعجز الجنسى مما يترك أثره على برودة الزوجات.

لتحقيق النشوى القصوى فى الزوجات

أولا: يجب تغير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التى تؤدى لاضطرابات فى الغدد الصماء وقد تؤدى للبرودة الجنسية.



ثانيا: عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدى للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى. يجب أن يتعلم الزوج مصادر الإثارة القصوى عند الزوجة، وهى الشفاه والرقبة وخلف الأذن والنهدين والحلمات ومنطقة البطن والشفرتين والبظر. أما المهبل فهو قناة عضلية خالية من الأعصاب الحساسة فيما خلا بقعة جرفن برك - جى سبوت التى يقال إنها تحقق النشوة القصوى فى ٥٠٪ من النساء على حسب الدراسات السكسلوجية الحديثة مع أن هناك شكوك كثيرة حول موقعها الدقيق فى جسد الزوجة.

ثالثا: والزوجة تثار عاطفيا ومزاجيا قبل أن تثار جسديا وعلى الزوج أن يتحكم فى مشاعره وأنانيته.

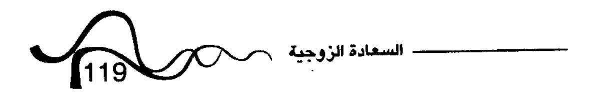
رابعا: يجب معرفة أنسب الأوقات للجماع الزوجى فبعض الزوجات لا تطلب الجماع طوال الوقت بل على العكس كثرة العلاقة تؤدى لشعور الزوجة بالملل والألم

أو الفتور والنفور الجنسى. وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهم أوقات منتصف الشهر القمرى ١٤، ١٥، ١٦، من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد تفضل الجماع فى أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف. وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دورا كبيرا.

يجب الإقلاع عن العوامل
المبردة لشهوة الزوجة

وهى العوامل المنفرة فى الزوج، من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية أو لنظافة الفم والأسنان والملابس.

- إحساس الزوجة بكراهية زوجها وجفاف العاطفى تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديا وعاطفيا ونفسيا عليها.



- تفورها من رائحة جسده أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.

- إثارة غيرتها أو تفاخره بعلاقته الجنسية مع غيرها وإحساس الزوجة بالخيانة وأنانيته دون مبالاة بإشباع شهوتها واستمتاعه الجنسى السريع، تاركا إياها كإناء يفرغ فيها شهوته مما يجعلها تلجأ للبرودة الجنسية كوسيلة عقابية شعورية ضده.

- يجب إجراء عملية التطبيع بين الزوجين، كالخروج للعشاء سويا ومشاهدة الأفلام معا والتخطيط للمستقبل المشترك مما يمنحهما شعور بالتوحد العاطفى.

- إذا كانت الزوجة تشعر بالجفاف المهبلى يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعى K-y-gelly وإذا كان الزوج يشكو من سرعة القذف يمكن استخدام كريم مخدر موضعى Xylo caine cream.

كيف تطيل عملية الجماع؟

أولا باستخدام بعض الأدوية الكيميائية ومن اشهرها الفياجرا بشرط أستشارة طبيب قبل

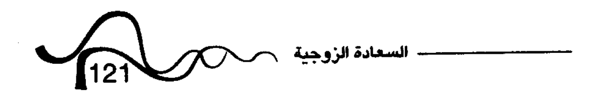
الاستخدام عن مدى ملاءمتها لك كذلك هناك الكثير من المراهم الموضعية التى تسبب بعض التخدر للقضيب مما يؤخر زمن القذف.

ثانيا: هناك الكثير من المركبات من الطب الشعبى المفيدة فى مثل حالتك من أشهرها شرش الزلوع والجنسنج والكثير من المركبات الموجودة لدى محلات العطارة، كما هناك مركبات لدى محلات الأغذية والمقويات الخاصة بالرياضيين مثل (G.N.C)، هذه المركبات تزيد من الكفاءة الجنسية وهى من مكونات طبيعية اى ليس لها أعراض جانبية.

أما اذا كنت لا تهوى الأدوية فهناك طريقة ولكن تحتاج لصبر هذه الطريقة تتلخص فى الأتى:

- يستحسن ان تبدأ ممارسة الجنس فى ظروف هادئة بدون اثارة مسبقة.

- تبدأ فى ممارسة الجنس بطريقة عادية حتى تصل الى ان تكون على وشك القذف فتخرج القضيب



وتجعل شريكتك تمسك به بشدة حتى تمنع القذف بعد ان تتمالك أعصابك تعود مرة أخرى لممارسة الجنس وتكرر نفس الخطوات حتى خمس مرات ثم بعد ذلك تنهى العملية الجنسية.

تتبع هذه الطريقة لمدة اسبوعان بعد الأسبوعان تزيد عدد المرات الى عشر مرات بعد اسبوعان تزيد العدد إلى ١٥ مرة وهكذا حتى تشعر بالتحسن.

اضطراب التيقظ الجنسى عند النساء:

هو عبارة عن قصور أو عجز مستمر أو معاود فى الوصول إلى التزليق (المفرزات المزلقة) والاحتقان أو المحافظة عليهما استجابة للاستثارة الجنسية، بما يكفى لإتمام العملية الجنسية. ويحدث هذا التثبيط رغم كفاية التنبيه الجنسى من حيث تركيزه وشدته ومدته، وقد يكون هذا الاضطراب:

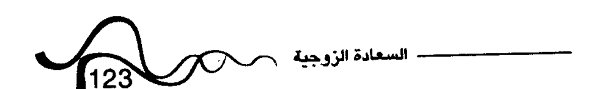
أوليا: أى يبقى مدى الحياة ولا تستطيع المصابة الوصول إلى أداء جنسى فعال فى أى حالة بسبب

صــراع نفـسـى داخلى. أو يكون الاضطراب ثانويا (لسبب ما) وهو الأكثر شيوعا.

الأسباب:

تؤدى العوامل النفسية المكتسبة إلى معظم الحالات، مثل التنافر بين الزوجين فى حوالى ٨٠٪ من الحالات تقريبا، الاكتئاب، الظروف الحياتية الصعبة. ومن الشائع وجود الجهل بتشريح أعضاء التناسل ووظيفتها لدى المريضة، لاسيما وظيفة البظر ونماذج التيقظ الفعال وطرائقه، وقد يكون الربط بين الإثم والخطيئة والجنس وبين النشوة الجنسية والإثم أمرا دائما، كما قد يساهم فى ذلك الخوف من العلاقات الجنسية غير الشرعية.

وتشتمل الأسباب العضوية على الأمراض الموضعية (مثل الانتباذ البطانى الرحمى والتهاب المثانة والتهاب المهبل) وأمراض أخرى (مثل قصور الغدة الدرقية والسكرى. رغم أن تأثيرها أكبر لدى الرجال).



والاضطراب العصبية مثل التصلب المتعدد والاضطرابات العضلية والأدوية (مثل مانعات الحمل الفموية وخافضات الضغط والمهدئات) والجراحة الاستئصالية (مثل استئصال الرحم واستئصال الثدى)، اللذين قد يكون لهما تأثير سلبى فى رؤية المرأة لصورتها الأنثوية الجنسية.

الكبر أو الشيخوخة: رغم أن الإناث قد يحتفظن برعشة الجماع طوال حياتهن، فإن فعاليتهن الجنسية غالبا ما تنقص بعد الستين من العمر بسبب التغيرات الفيزيولوجية غير مثل ضمور المخاطية المهبلية.

التشخيص والعلاج:

تساعد القصة المرضية والفحص السريرى على إثبات:

الأساس النفسى أو العضوى أو المشترك للاضطراب وتعيين درجة الخلل الوظيفى.

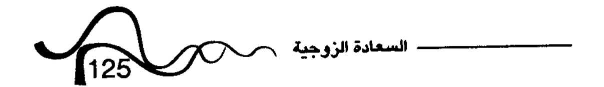
وينبغى على الطبيب أن يناقش بشكل لبق الأمور الجنسية وأن يحصل على معلومات دقيقة، ويكون ذلك عادة بطرح أسئلة تنتقل تدريجيا من النواحى العامة أكثر من حيث حساسيتها الزائدة وصولا إلى الشؤون الخاصة أكثر.

ويتم تقصى العوامل العضوية بالفحص السريرى والدراسات المخبرية المناسبة. وتتجه شكوى المريضة عادة نحو نقص الإحساس بالرعشة أو عدم الوصول إليه (لأن تثبيط الاستثارة الجنسية تؤدى بشكل أكيد تقريبا إلى تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى). ولذلك فمعالجتهما متماثلة.

اللذة والاستمتاع:

للوصول الى قمة اللذة والاثارة يجب ان تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة والعملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل:

أولها: الملاعبة التمهيدية.



وثانيها: الاتحاد الجنسى الفعلى (إيلاج الذكر داخل الفرج).

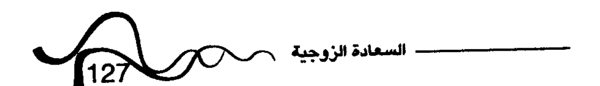
وثالثها: الملاعبة النهائية.

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل ان تستسلم للزوج فى ابتهاج، فهى تحتاج إلى الحب والرقة من جانب الزوج، وتحتاج أيضاً إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعلاً يحس بحاجتها إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما فى العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر تأثيراً للمس والضغط والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماماً بل تتحول العلمية إلى ما يشبه

الاغتصاب، وطبعاً لا يمكن أن يحقق الاغتصاب ما نقصده من الاتحاد الجنسى.

لحظة الاتفاق

يجب أن يصل الرجل إلى قمة اللذة فى اللحظة التى تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك على الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بذلك الانسجام الجنسى أما الرجل الذى لا ينتظر فإنه يحطم اللعبة الغرامية دون أن يدرى، ويمكن أن نقول أن العملية الجنسية هى المدرسة التى تقضى على الأنانية، لأن الزوج إذا ما فكر فى نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التى يحسها إذا ما فكر فى رغبات زوجته فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسى هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين.



المداعبات النهائية ضرورية

أما عن الملاعبة النهائية التى تعقب العملية الجنسية فهى شىء ضرورى رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب أن لا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى فى حوزته عاطفياً وجسدياً وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة أى أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها فى تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معاً والطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد فى إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذى أرجو أن يكون دليلاً متكاملاً للزوجات والازواج

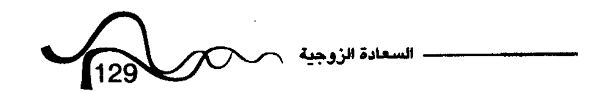
- هناك تنوع فى أشكال تحقق "اللذة الجنسية"، وبالتالى ليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع.

- الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير فى الوصول إلى "اللذة" والشعور بها، كذلك الإرهاق البدنى والذهنى، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، الإضاءة، التهيؤ.

- نوع وكمّ المداعبة "القبلية" و"البعدية" له دور هام أيضاً.

- مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما فى التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول هام.

بالنسبة للرجل: تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذى يعقبه مجموعة من الانقباضات فى بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث - فى بعض الرجال - "تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما.



وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة ـ تطول أو تقصر ـ بعد القذف.

بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين ـ كما سنرى لاحقاً ـ حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و"رعشة الشبق" خاصة:

ـ بعضهم يقول بأن هناك نوعين من "الشبق": أحدهما يحدث فى "البظر" وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من "البظر" ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم.. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد فى بعض النساء "حوالى الثلث" وموضعها فى الجدار الأمامى لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هى التى تؤدى إلى حدوث "الرعشة" التى تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات فى الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.

ـ فى حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذى أوضحناه، ينفى

آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامى لقناة المهبل "شديد الحساسية"، وله دور كبير فى تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود "النقطة الساخنة" تلك مجرد افتراض علمى، ولم يتأكد بشكل نهائى فى الوقت الذى يؤدى إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى فى الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة فى امرأة ما مثل الشماعة التى يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم فى استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

ما هى ترتيبات الجماع الممتع؟!

١- التهيؤ، والاستعداد الجيد: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدنى أو أى عارض يحول دون التركيز الكامل فى الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وتلاوة الدعاء المأثور.

٢- المداعبة والملاعبة التى تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة.. أخص منها بالذكر: مداعبة الأعضاء

التناسلية الأساسية: "القضيب" فى الرجل، و"البظر" فى الأنثى.. إن هذه المداعبة جزء أساسى فى تحقيق اللذة، بل وحدوث "الشبق" عند المرأة، والرجل.

٣ـ مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتى تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة ـ فى أغلب الأحيان ـ؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى ـ حتى لو قذف ـ ويستمر فى البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر المرأة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمئن أن هذا قد حدث.

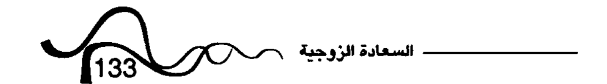
٤ـ إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضى وطرها فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو "قلة حياء"، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهم من أن نتعامل

معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع "الحياء" الذى يكون هنا مذموما؛ لأنه فى غير موضعه، بل ونلوم فاعله لأنه أخطأ فى حق نفسه، وشريكه.

٥ ـ لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى ـ بعد وقت معقول ـ يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من جديد لجماع جديد، والرسول ﷺ أوصى بالوضوء، وربما غسل الرجل لأعضائه بما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة.

إذن: الوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك فى الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

الوصول إلى الشبق فى الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدى (فى المرأة)، والأعضاء التناسلية (فى الرجل).



بحسن الإعداد والممارسة - نضمن إن شاء الله - أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف).

المرأة التى لا تصل للشبق بمعنى "الرعشة" ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسية"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب فى جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة..، وهكذا.

التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع هدى الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر،

النشوة القصوى فى الجماع

تسأل احد النساء عن عدم حصولها على النشوه القصوى أثناء ممارسة الجنس مع زوجها - وقالت أنها كانت تدمن على العادة السرية أثناء فترة

المراهقة - فقلت لها: لأنك تعودتى على النشوة البظرية التى حدثت بممارسة الاستمناء الذاتى. ويمكنك استعادة النشوة الجنسية إذا أخبرتى زوجك بضرورة المداعبة البظرية قبل الإيلاج المهبلى - لأن المهبل خالى من الأحاسيس ونقاط الاستثارة مقارنة بالبظر الذى يوجد به أكثر من ١٠ آلاف خلية عصبية عن اللذة أثناء الجماع

إن المرأة المتزوجة تستطيع أن تحصل على النشوة القصوى بواسطة:

١ - الخيال الجنسى.

٢ - المداعبة البظرية.

٣ - استعمال يد ولسان وفم وعضو الزوج والأجهزة المساعدة - الهزازة - والإيلاج لقضيب الزوج أثناء الاستثارة البظرية سواء باليد أو اللسان أو الهزاز الكهربائى لأن المهم هو استثارة النقاط الحسية الغنية بالخلايا العصبية فى المرأة - الشفاه،

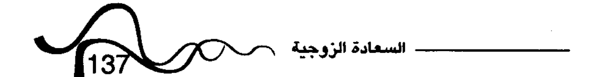
اللسان، حلمة الأذن، الرقبة، حلمات الثدى، البظر، ونقطة جى سبوت - ويلزم كذلك معرفة الأسباب العميقة لعدم وصول النساء للنشوة القصوى ومن أهمها: التزمت والجهل الجنسى والكبت والخوف والإحباط والاكتئاب والمشاجرة الزوجية والتعرض لتجارب جنسية مؤلمة كالاغتصاب أو علاج لالتهابات تناسلية والاحتقانات الحوضية وقرحة عنق الرحم وتغيير طريقة الجماع والوضعية الملائمة واستعمال المداعبة البظرية لفترات طويلة وتشجيع الزوج على معرفة مفاتيح النشوة فى جسم الزوجة.

■ ■ ■

10 طرق

لانعاش الحب..!

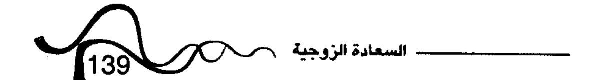






١ ـ اتباع وسائل الغزل السابقة

أيام الخطبة كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة، وكانا يتبادلان عبارات الشوق واللهفة والإعجاب. وبمرور الزمن ومع زيادة المشاغل ومسؤوليات الحياة اليومية تقل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته. لهذا كان من الضرورى عودة المياه إلى مجاريها والاهتمام بهذا الجانب مرة أخرى. وعلى الزوجة أن تهتم بمظهرها، وترتدى الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع وتضفى جوا من الرومانسية على العلاقة. وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلاعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.



٢ ـ الاهتمام بالزوج من على بعد أحيانا!

تقول إحدى الزوجات أنها فى الزيارات الأسرية وفى الاحتفالات تراقب زوجها من على بعد. وهذا الاهتمام بالطرف الآخر على وجود مسافة بين الاثنين يولد الشوق والتجاذب ويعمق مشاعر الإعزاز والموجة. وقد يفترض الزوجان أنهما شخصان غريبان تعرفا على بعضهما من مدة قصيرة، وأن كلا منهما يحاول جذب انتباه الآخر وربما لجأ إلى مغازلته. وعند العودة إلى البيت تشعر المرأة أنها اصطحبت رجلا جذابا معها إلى العش السعيد.

٣ ـ الانفراد بالزوج والخروج سويا

الاتصال بالزوج وهو فى العمل أو فى أى مكان آخر وتحديد موعد للالتقاء به والخروج معه فى نزهة عملية ممتعة. وفى هذه الحالة تشعر المرأة أن الموعد مع زوجها موعد خاص وأنه ملكها وحدها. ويمكن أن يجلس الزوجان فى كافيتيريا أو علة

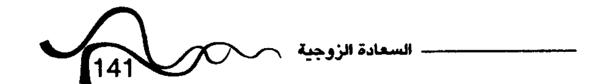
شاطئ البحر وأن يتناولا مشروبا، وتتشابك أيديهما ويتلامسان ويجلسان تحت النجوم الساحرة الجميلة.

٤ ـ استعادة الذكريات

ينبغى العودة إلى حياة الرومانسية السابقة واستعادة الذكريات الحلوة أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى. ففى تلك الفترة كانت العاطفة متقدة واللهفة طاغية، وكان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل لمسة تأثيرها العميق. وبإمكان الزوجين أيضا أن يقلبا صفحات الألبوم لمشاهدة صور الخطبة والزفاف، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، ويستمتعا للأغانى التى كانا يسمعانها فى تلك الفترة.

٥ ـ التوجه إلى فندق مريح أو كازينو جميل

أيام الخطبة كان الزوجان يرتادان أماكن جميلة ويقضيان أوقاتا رائعة معا.. فى الفندق أو الكازينو أو النادى. وتكرار الزيارة إلى تلك المواقع يجعل الزوجين يستعيدان أيامهما الحلوة ويشعران بالسعادة



والانطلاق، وتتولد الجاذبية الحارة من جديد وتصبح ممارسة الحب عملية أكثر إمتاعا ونشوة.

٦ ـ نظرة جديدة إلى شريك الحياة

فى بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج فى اجتماع ما أو فى حفلة وتظل ترمقه باهتمام مثلما سبق وأن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثناءها. هذا الإعجاب الذى قد يجده الزوج من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التى كانت أول من اختارته! إنه من المثير ومن الممتع حقا أن تعامل الزوجة زوجها وكأنه صديق "بوى فريند" جديد. وتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة. فى مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس فى إذن زوجها وتطلب منه العودة إلى البيت مبكرا ليكونا معا وليقضيا ليلتيهما سويا وكأنهما عروسان جديدان!

٧ ـ الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة!

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة. والشعور بإمكان ممارسة الحب فى أى وقت. إلا أن

الخبـراء يقـولون أنه لكى يحـقق الإنسـان أقـصى درجات المتعة من المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين. هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبـة. وأثناء فترة الامـتناع يمكن للزوجة ـ على سبيل المثال ـ أن تقرأ رواية رومانسيـة أو تتخيل وضعا جديدا أو تحلم بوصال جميل.. الخ وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

٨ ـ لمسة رومانسية جديدة

فى بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماما خاصا، ويدخل البيت فيراها فى أحسن صورة. وقد ترتدى له من الملابس ما تنعشه ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة فى إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر ـ ربما لكثرة المشاغل

ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجيد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام الطور.. إلخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره. وهذا الشيء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز". إنه إنسان يستأهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء!

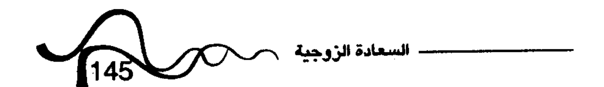
٩ ـ مزيد من المداعبة والمرح

كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصرا ذهبيا جميلا. وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة. واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثانى مع استمرار دفع الأقساط المختلفة. وبالتدريج تدهور مستوى المرح والانشراح وغاصت العلاقة الحميمة وسط ركام المتاعب والمشاغل

وتبعات الحياة اليومية. إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ليست علاقة روتينية جامدة. وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئا يحبه أو معروفا يسعده.

١٠ - الابتعاد قليلا يشعل اللهفة ويزيد المحبة

أثناء الخطبة وفترة التعارف الأولى كانت اللهفة متقدة والخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا الخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا شىء طبيعى بسبب البعاد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذى يكون فيه اللقاء دائما أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية فى لهفة وشوق وبدافع الحب والحنين. فمثلا يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة فى أحد معاهد الكمبيوتر أو اللغات، أو تقوم بنشاط اجتماعى فى خدمة البيئة، فيما يتوجه الزوج إلى النادى



لممارسة الرياضة التى يحبها، أو يلتقى فى جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ. وهناك مثل مصرى يقول "ابعدوا حبة تزدادوا محبة". وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلا من الزوجين متلهفا إلى لقاء الآخر.

الاعضاء الجنسية وفنون المداعبة

يتركز التمهيد والتحضير على الاماكن والمواضع الجسدية الغنية بالأحاسيس الجنسية.. ولكن قبل ذلك طبعاً لا ينبغى أن ننسى دور التعبير بكلمات الحب والمودة.. فالكلمات لها دور حيوى.. حتى لا تتحول العملية الجنسية الى عمل جسدى فقط... فاللقاء الجنسى ينبغى أن يكون موزعاً بين عواطف الروح وعواطف الجسد.. وسنتناول فى هذا الموضوع عن أكثر الأماكن الحساسة فى جسم المرأة....

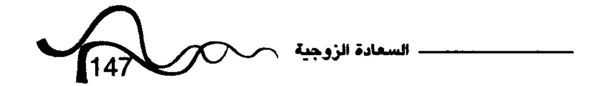
١ ـ دور الفم والشفتين فى تمهيد اللقاء بين الزوجين:

توجد علاقة وثيقة بين الاعضاء الجنسية وبين الفم، ويبدو أن هذه العلاقة ليست علاقة عابرة، أو تقف عند مرحلة معينة، فقد لوحظ ان الفم يشارك الأعضاء الجنسية بحركات لا إرادية أثناء الجماع.

لذلك فقد وجدت القبلة منذ القدم كوسيلة للتعبير عن الحب، وكوسيلة تسبق اللقاء بل لازمة وضرورية فى كل مراحل اللقاء، ومن الأفضل أن تكون الخاتمة بين الزوجين بعد الوصول الى مرحلة الذروه.. وتمر القبلة بمرحلتين...

أولاً: التقبيل السطحى والذى لا يعدو ملامسة سريعة بين الشفاة، وكانة تمهيد للمرحلة التالية.

ثانياً: التقبيل العميق والذى يكون عن طريق الإندماج الكامل والشديد بين الشفاه واللسان وداخل الفم وأيضاً بين الأسنان بالعض اللطيف، ثم ببعض الشدة الخفيفه تعبيراً عن تصاعد الرغبة الحارة فى الاندماج التـــام.



٢ ـ مداعبة الأذنين:

إن مـــداعـــبـــة الأذنين بالفم، ســـواء باللمس أو الهــمس، تزيد الاثارة الجنســيــة ولذلك لا ينبــغى إهمالها فكثير من النساء تشتعل الرغبة فيهن بمجرد ملامسة الأذن بفن ولطف.

٣ ـ الرقبة والكتفان:

إن مـداعبـة الرقبـة والكتـفين بالقبـلات والعض الخفيف من عوامل الإثارة التى لا تقـدر بثمن، وأى زوج مـاهـر يضـعـهـمـا فـى أجندتة الـزوجـيـة وضـعـاً أساسياً فى التمهيد قبل اللقاء.

فـضـلاً عن كـونة يلجـأ إليهـا من وقت لآخـرأثناء اللقـاء ذاتـة.... وبطبـيـعـة الحـال ينبـغى على المرأة سلوك المسلك نفسة مع زوجها.

٤ ـ الثـــديان:

للثديين شهره كبيرة فى مجال الجنس والتمهيد له، ولا يطاولهــمـا فـى هذة الشــهـرة إلا الأعـضـاء

التناسليـــة، ولكن هنـاك خــمـس حــقــائق لا بد من معرفتها:

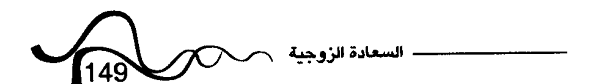
- **الحقيقـة الاولى**: ان مـداعبـة الرجل للثدى يزيد من احسـاسـه بالإثارة الجنسـيـة، وهذة المداعبـة تكون بالملامسة باليد اوالفم.. إلخ.

- **الحقيقة الثانية**: ان الرجل هو الكائن الوحيد بين الكائنات الذى يداعب ثدى الزوجة بهدف جنسى.

- الحقيقة الثـالثة: ان رؤية الرجل لثدى الزوجة لة مفعول السحر على خيالة الجنسى.

- **الحقيقة الرابعة**: ان المرأة غالباً ما ترحب بمداعبة ثديها ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للذروة، ولكن لا شك ان لهذا دوراً فى عملية التمهيد.

- **الحقيقـة الخـامـسـة**: ان الإحسـاس الجنسى فى ثدى المرأة ليس مـركـزاً كلة فى الحلمـة، بل قـد يتـمـد الى الثـدى كلة وهنا لا بد من توزيع المداعـبـات بفن ولطف بين مواضع الثدى.



٥ ـ الأرداف والفخذان:

تعد مداعبة الارداف والفخذين من الداخل عند الزوجة من اساليب وضروريات التمهيد للقاء.

وهى مسالة بالغة الأهمية ينبغى أن يراعيها الرجل، فهى ليست مسألة إثارة فقط بالنسبة له، بل كذلك للمرأة.

٦ ـ الاعضاء الجنسية وفنون المداعبة:

يختلف الاحساس الجنسى فى الاعضاء الجنسية من مكان لآخر، سواء بالنسبة للرجل أو بالنسبة للمرأة ففى المرأة توجد قمة الاحساس فى الاماكن التى تغذيها أعصاب اللمس بوفرة وهى: منطقة البظر... والشفرتين الصغيرتين للمهبل... ثم الفتحة الخارجية للمهبل... كما توجد مناطق عند المرأة أقل حساسية، ولكنها ايضاً ذات اهمية وهى:

منطقة العانة.... والشفرتين الكبيرتين.. أما المهبل نفسة، فإن الاحساس داخله بالمس يكاد يكون

منعدماً، وان كان الإحساس بالضغط أو الشد العميق هو الإحساس الأساسى...

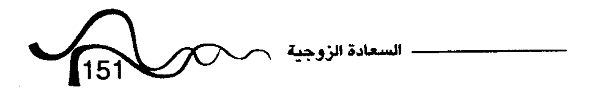
وأما الرجل

يتركز الإحساس فى العضو الذكرى، وخاصة القمة وما تحت القمة مباشرة. وهذه مناطق هى اغنى الاماكن التى تغذيها اعصاب اللمس كما ان العضو الذكرى يحتوى على اعصاب عميقة تحس بالضغط وينبهها العصر والضغط العميق.

والهدف من عملية التمهيد هو ان تشترك جميع الوسائل التى ذكرناها فى أنها ترسل من الاحساسات الى الجهاز العصبى والمخ، فتتصاعد بالتدريج وتتراكم على شكل شحنات...... هذه الشحنات هى التى تفرغ أثناء لقاء العضو الذكرى مع العضو الانثوى.. حيث يحدث القذف عند الرجل وبلوغ النشوة عند المرأة.

حتى يدوم الحب

نسعى دائماً فى طريق الحب وقلوبنا فى شوق أن نلقاه فإذا لاقيناه ما برح الحب أن يذوب بين مشاكل



الحياة. لذلك يقدم لنا المختصون فى مجال العلاقات الإنسانية مجموعة من النصائح حتى يدوم الحب للابد:

١ ـ يقول المختصون فى مجال العلاقات الإنسانية إن الحفاظ على عنصرى الليونة والود فى التعامل يعد من أسس استمرار العلاقات الناجحة بين أى شريكين مثل ترك رسالة لطيفة على الطاولة عند مغادرة المنزل أو إسماع الشريك كلمات إطراء عند الخروج معا فى زيارة أو إلى مكان عام.

كذلك يجب عدم أخذ قضية الحب بين الزوجين كأمر مسلم به، بل يجب دائما الحفاظ على العلاقة عن طريق إشعار الشريك بمدى الحب والارتباط الذى يكنه كل منهما للآخر.

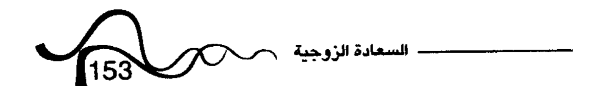
٢ ـ غض النظر عن بعض الأمور الصغيرة أو عدم التعليق على تصرف صغير له دور أساسى فى أن يعم الود والسلام فى العلاقة بين أى شريكين، فمثلا

نسيان موعد أو التأخر عنه أو عدم القدرة على الوفاء بوعد بسبب التعب من العمل يجب أن لا يكون سبباً لنزاع كبير كون هذه الأمور يمكن أن تحدث لأى شخص فهى فى النهاية ليست جرائم كبيرة.

ولكن أيضا مهم جدا أن يتم حل أى إشكال صغير لان عدم الحديث عن مشكلة صغيرة قد تتطور بسبب الكبت إلى قضية كبيرة ويصعب حلها فى النهاية.

لذلك يجب حل المشكلة فى نفس الوقت أو فى أنسب وقت بعد ذلك لان عدم الحديث عن هذه التصرف سوف ينتج عنه مع الزمن تصرفات أخرى بحيث تؤدى إلى الانفجار دفعة واحدة محدثة إشكالا كبيرا كان يمكن تفاديه لو تمت معالجة الأم فى البداية.

لذلك على الشريك أن يعالج المشكلة بأسلوب لطيف وغير عدائى أو استفزازى بحيث يوصل الرسالة إلى الطرف الآخر بأسلوب لطيف وبنفس الوقت يضمن عدم تكرار التصرف المزعج كذلك



يجب دائما أن يتم إنهاء النقاش بعبارة إيجابية فمثلا كأن يقال زأنا سعيد جدا لأننا استطعنا إنهاء سوء التفاهم، الآن يمكننا الخروج لتناول عشاء رائعس.

٣ ـ معظم الأزواج يكتفون بدائرة معارفهم وأصدقائهم كما هى بعد الارتباط، حيث يحاولون الحفاظ على هذه الدائرة دون محاولة التعرف على أصدقاء جدد لقد أثبتت هذه الدراسات أن هذا التصرف خاطئ وأنه يجب دائما البحث عن أصدقاء ومعارف جدد، لان ذلك يساعد فى تخفيف الضغط عن الشريك حيث أنه إذا وجد لديك أصدقاء فإنه يمكن لك أن تتكلم معهم وتخبرهم عن مشاكلك مما يساعد فى تخفيف الضغط العاطفى والنفسى الواقع على الشريك.

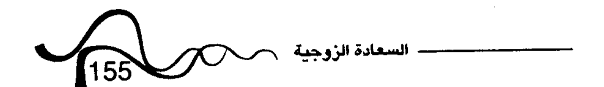
كذلك وضع جهد إضافى فى التعرف على الناس الجدد وعمل صداقات جديدة سوف تثبت لنفسك أن حياتك الاجتماعية وقدرتك على اكتساب معارف جدد لم تنته بارتباطك بشريكك.

٤ - أثبت الباحثون الاجتماعيون أن الحديث عن وضع العلاقة بين الشريكين هو أمر صحى ولا بد منه مع تطور العلاقة بين الشريكين.

لذلك يجب أن يتم إجراء حديث جدى من وقت لآخر ومع تطور العلاقة حتى يطمئن كل شريك أن الطرف الآخر سعيد بسير الأمور وكذلك للاطمئنان انه لا يوجد أية إشكالات تحت السطح. فكل مشكلة كبيرة كان أساسها سوء تفاهم بسيط.

لذلك هذه الأحاديث يمكن أن تخفف ضغوطا كبيرة على العلاقة فى المستقبل.

٥ - إن الحصول على حياة جنسية مثيرة بين الأزواج هو أمر ذو أهمية كبيرة للحفاظ على حياة مستقرة وعلاقة متوازنة لذلك لا يجب أن يكون الأمر روتينيا بل يفضل دوما الحصول على مفاجآت وأمور غير متوقعة. لذلك يجب دائما التغيير فى المواعيد من حيث أوقات النهار أو تغيير الأيام المعتادة لان الروتين يخلق الملل.



٦ ـ إن الاعتماد على العادات القديمة سوف يؤدى إلى التحول إلى الروتين فى العلاقة. مثل ارتياد نفس المطعم والجلوس على نفس الطاولة وتناول نفس الطعام الذى اعتدتما منذ بداية علاقتكما قد يوقعك فى مصيدة الروتين اليومى فتفقد الأمور الرومانسية التى كنتما تستمعان بها كل جاذبية وسحر.

لذلك ينصح دائما بالخروج بأمور رومانسية جديدة تعيد للحياة لونها وبهجتها فكلما تطورنا تختلف مفاهيمنا من يوم لآخر فكذلك الأمور المشتركة التى اعتدتما القيام بها مثل إذا كنتما معتادين على المشى فمن الأفضل تغيير المسار من وقت لآخر.

اجعلى من يومه يكون ليلة جديدة

نوعى فى حركاتك واسلوب معاشرتك له وكل مره جهز لليلتك له اسلوب مختلف فهناك الكثير الكثير من الحركات التى يطمع ويتمنها الرجل لا تقولى

اشمئز من كذا وكذا قولى انها راحته وان لم اقدم له انا هذه الراحه من اين سيحصل عليها

بادرى بجـديد حـتى يبـادرك بـالمثل وحـتى يكون بينكم تحـدى وصـراع الجمـاع الحـلال فى كيفـيـه كل منكم اشباع رغبة وغريزة الاخر

■■■

